ನವೆಂಬರ್-2002 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ 16 ಪುಟಗಳು ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟೇ!

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ ನೂರೆಂಟು ಬಗೆ ಆದರೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ತಡವಾದ ತಾಯ್ತನ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು!

ಸಾವಿಗೆ ದಾರಿ-ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮಾರಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಅತಿ ಕಾಳಜಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೆ?

ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಜಾಣ ಯಂತ್ರಗಳು

ನೂತನ ಅಂಕಣ ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಬೊಜ್ಜು ಇದೆಯೇ....? ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.
ಇಗೋ ಇಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ ಬನ್ನಿ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಏಕೈಕ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ವಾಸಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ

'ಇನ್ - ಎಕ್ಸೆಸ್'

Celebrates 4th Anniversary



ರಾಧಾ ಲೋಕೇಶ್ (ಬೆಂಗಳೂರು)
೮೫.೬ ಕೆ.ಜಿ. ೬೪.೫ ಕೆ.ಜಿ



ಶಾಂತಬಾಯಿ (ಬೆಂಗಳೂರು)
೯೮ ಕೆ.ಜಿ. ೭೯ ಕೆ.ಜಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ ಗಂಡುಗಳೆಲ್ಲಾ ನೀವು ದಪ್ಪವೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಮದುವೆ ತಡವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಮಗುವಾದ ನಂತರವೂ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುವಿರಾ? ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾಗ-ಹೊಟ್ಟೆ/ತೊಡೆ/ಭುಜ/ಹಿಂಭಾಗ ... ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕೇ? ನೀವು ಹೃದ್ರೋಗ/ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ/ ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಕಾರಣ ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು 'ಇನ್-ಎಕ್ಸೆಸ್'ನ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾರವರಿಗೆ ಬಿಡಿ. ಇನ್-ಎಕ್ಸೆಸ್ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಪ್ರಥಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದೆ. ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾರವರು 'ಈ ಟಿವಿ'ಯ 'ಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗದ 'ಆಟ-ಊಟ-ಮೈಮಾಟ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿರಬಹುದು. ಈಗ ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾ ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY
68, 1st Floor, 2nd Main Road, Vyalikaval, Bangalore - 560 003.
Tel : 080-3311774 Cell : 98450-02024

We are looking for interested people to setup Obesity Centers in all major cities

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

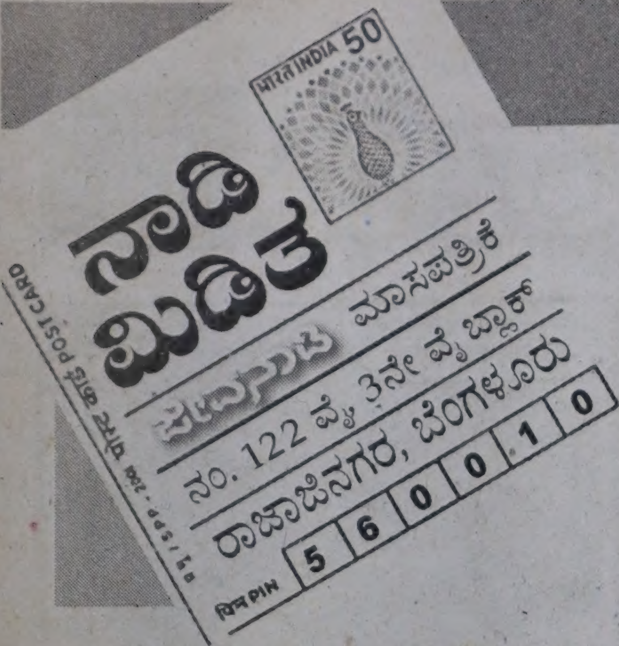
ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಂಪುಟ: 6
ಸಂಚಿಕೆ: 10

ಜೀವನಾಡಿ

ನವೆಂಬರ್ 2002



ಗುಟ್ಕಾ ನಿಷೇಧಿಸಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2002ರಲ್ಲಿ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ **ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ** ಅವರ **ಗುಟ್ಕಾದ ಗೆಳೆತನ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ** ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಗುಟ್ಕಾದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಸುವರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಕಾರ ಗುಟ್ಕಾಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರುವುದು ಸಮಂಜಸ.

ವಿಜಯಪುರ (ಹೊನ್ನಾಳಿ) **ಮನೋಜ್ ಬಣಗಾರ**
ಹಾಸನ **ಯೋಗನಾಥ್ ಎ.ಎಸ್.**

ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಸುಖಕ್ಕೆ...

ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಾವು ತರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಓದಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು. ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಸುಖಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸುಂದರ ಜೀವನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಯುವಕರು ಸಾವಿನ ಗುಂಡಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶೋಕಗೀತೆ ಹಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯುವಕರು ಈಗಲಾದರೂ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ ತಾಂಡಾ (ಹರಪನಹಳ್ಳಿ) **ಅಶೋಕ.ಕೆ.**

ನಾನು ಅದರ ಸಂಗ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ...

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಗುಟ್ಕಾದೊಂದಿಗಿನ ಗುಟ್ಕಾದ ಗೆಳೆತನ ತೊರೆದು ಬಿಟ್ಟೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಅಣಜಿಗೆರೆ (ಹರಪನಹಳ್ಳಿ) **ಜಿ. ಕಲ್ಲೇಶ್ವರಪ್ಪ**

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ!

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ **ಡೀಸಲ್ ತರುವ ಅನಾಹುತಗಳು** ಮಾರ್ಮಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿತು.ಇದು ಭಾರತೀಯರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ.

ಇಟ್ನಾಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಎಸ್.ವಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ**
ಬಾಳಂಬೀಡ (ಹಾನಗಲ್ಲ) **ಮಹಾದೇವ ಕರಗುದರಿ**

ಮೂರ್ಖತನವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು?

ಇಂದು ಗುಟ್ಕಾ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿದೆ. ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕೆ ಗುಟ್ಕಾ ತಿಂದು ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ರೋಗ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರ್ಖತನವಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೇನು? ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ'ಗಳ ಲೇಖನ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ.

ಕಾಳಿಹುಂಡಿ **ಕೆ.ವಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್**

ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ

ಡೀಸಲ್ ತರುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪಾದಕರ ಕಾಳಜಿ ಮೆಚ್ಚಬೇಕು. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ಹೊಸ ಹೊಸ ಗಾಡಿಗಳು ರಸ್ತೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇವೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? **'ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ'** ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್' ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ದಂತಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು.

ಮುದಗಲ್ಲ **ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ್**

ಜೀವನಾಡಿ... ಜೀವನದ ಮುನ್ನುಡಿ

ಗುಟ್ಕಾದ ಉದಯ, ಗುಟ್ಕಾದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಮಾನವನಿಗೆ ಬಂದೊದಗುವ ಆಪತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಆಗಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಜೀವನದ ಮುನ್ನುಡಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ನೀಡತಕ್ಕ ಮುನ್ನುಡಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ...

ಮಹೆತಾಬ್ ಮ. ಸನದಿ
ಎಂ.ಎ. ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯವಿಭಾಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡ

ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

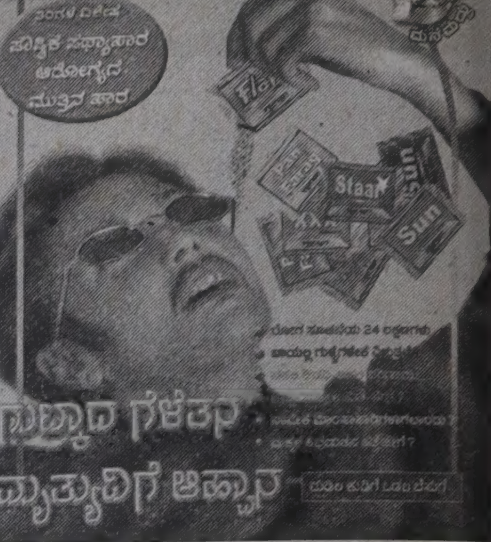
ಅಮೂಲ್ಯ ಅವರು ಬರೆದ **ಮಕ್ಕಳ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು?** ಲೇಖನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಾಲಕರ ಸಹಕಾರ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ತಿಳಿಯಿತು.

ಹುಮ್ನಾಬಾದ **ಮಹೇಶ ದೇಶಪಾಂಡೆ**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.



ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯದು

ಡಾ॥ಪಿ.ಡಿ. ಪದ್ಮಕುಮಾರ್ ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತಾಗಿ ಬರೆದ **"ನಾವೇಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಬಾರದು?"** ಲೇಖನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಲಾಭಕರ ಎನ್ನುವುದು ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು.

ತಾಳಿಕೋಟೆ **ಶ್ರೀಧರ ಬೇವಿನಮರದ**

ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ ಲೇಖನ

ಎಂ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಯಕ್ ಅವರು ಬರೆದ **"ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ"** ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಂತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾಳಜಿ ಕುರಿತಾದ ವಿವಿಧ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು **ಸೀತಾಮಾಧವ**

ಅಚ್ಚರಿಯ ಆಗರ

'ಬರಲಿದೆ ಬದಲಿ ಮೆದುಳು **ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ**' ಲೇಖನ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಗತಿಪರ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿತು.

ಕನಕಪುರ **ಎಸ್. ರಮೇಶ್**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು

ಧೂಮಪಾನ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಸನ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಅದು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು, ಯುವಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವುದ ರಲ್ಲಿಯೇ ಅದರ ಬೇರುಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಧೂಮಪಾನಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವನು, ಜೀವ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೂ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಸನ ವೇನೋ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಸನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿವೆ. ಉಳಿದ ವ್ಯಸನಗಳಿಗೂ ಈ ವ್ಯಸನಕ್ಕೂ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವೆಂದರೆ ಇದೇ. ಧೂಮಪಾನಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ವಿರುವವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಹಾನಿ ತಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಈ ಸಂಗತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಯು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ಯಾಸ್ಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ತರದ ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವರು. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ರೇಲ್ವೆಯಲ್ಲಿ, ಥೇಟರುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಯು ಮನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಈ ಧೂಮಪಾನದ ಕೆಡಕುಗಳು ಮನೆಯವರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಭಯಾನಕ ಕೂಡ.

ಮನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಸೇದುತ್ತ ಮನೆತುಂಬ ತಿರುಗುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮುಂತಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಈ ಉರಿತ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ. 44 ಜನರು ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದವಾದವುಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಇನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿ ಆಸ್ತಮಾದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಿ ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವರು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಅಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲುವರು ಎಂಬುದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಊಟ-ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡದೆ ಹೋದರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳು, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕ ಗಳು ಧೂಮಪಾನಿಯ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಿರು ತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೀರಿ ಹೀರಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇದಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

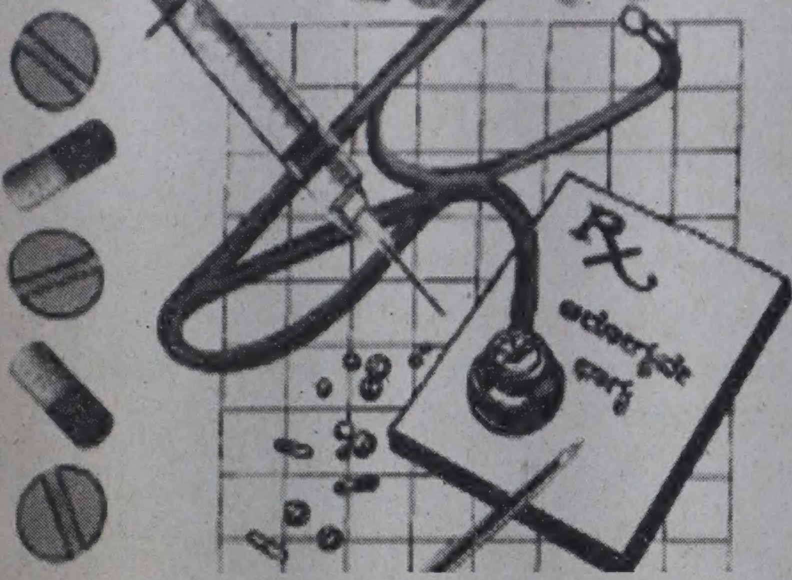
ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವು ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರ ಬಹುದು, ತಲೆಕೂದಲ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳಾಗಿರ ಬಹುದು, ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಬಳಿಯುವ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳಿರಬಹುದು, ಗಲ್ಲಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ವರ್ಣ ಗಳಿರಬಹುದು, ವಿಧವಿಧದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿರಲು ಸಾಕು.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನಾಲಯ ಗಳು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಕಟಮಾಡಿವೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಜನರ ಹುಚ್ಚು ಆ ಮಾದರಿಯದು. ಮೇಲೆ ಹೆಸರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೇಟ ಲೋಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಹ ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಅನಾಹುತ ಖಚಿತ. ಅದು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಯಕೃತ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋತರೆ ಮರಣವೇ ಗತಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ತ್ಯಜಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಜನನೇಂದ್ರಿ ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಥ್ಯಾಲೇಟುಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಆ ಜೋಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ನಪುಂಸಕರಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಕಾರದ ಹಿಡಿತವೇ ಇಲ್ಲ. ಜನರು ವಾಸ್ತವತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಲವಣಗಳು ಇರದೇ ಇದ್ದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳ ಬಳಕೆ ಆಗಬೇಕು. ಸರಕಾರವೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತ ವಾಗಬೇಕು. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಕಂದು ಕಣ್ಣಿನವರಿಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ತೊಂದರೆ

ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮೋತಿಬಿಂದು (Cataract). ಈ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕಂದು (Brown) ಬಣ್ಣ ತಾಳುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ - ಯಾರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೋ ಅವರಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಮೋತಿಬಿಂದು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ.

ಸಿಡ್ನಿ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್ ಯುವನಾನ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡವು ಕಪ್ಪು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದವರಿಗಿಂತ, ಕಂದು ಬಣ್ಣದವರು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಕ್ಯಾಟರ್‍ಯಾಕ್ಟ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಈ ತೆರನಾದ ಮೋತಿಬಿಂದು ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಲೆನ್ಸ್‌ನ ನಡು ಭಾಗ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆ ಹಾಗಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಶೇ. 72ರಷ್ಟು ಇದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಲೋಮಾಲಿಂಡಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದು ಲೋಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ, ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಪಾಯ ಶೇ. 54ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಕೇವಲ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಈ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇತರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಸೋಡಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ದ್ರವರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. (ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ) ಅದೇ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜೂಸ್ ಕುಡಿದಾಗ ರಕ್ತ ದಟ್ಟನೆಯ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹೊಟ್ಟೆಯು ರಕ್ತದಿಂದ ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರಾಮದಾಯಕ ಕೆಲಸದವರಿಗಿಂತ ಆಯಾಸದಾಯಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರು ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು, ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಕುರಿತಾದ ವಿಸ್ತೃತ ವರದಿ 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಇಪಿಡಿಮಾಯೋಲಾಜಿ'ಯ ಈಚೆಗಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ ಅಲ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟೆ? ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - 'ಸ್ಟಮಕ್ ಲೈನಿಂಗ್' ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಪದರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಬಲ್ಲ ಟಿಎಫ್‌ಎಫ್ 2 (TFF2) ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಮಟ್ಟ - ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯದ, ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಅಲ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗ ಹರಡುವ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಗಳು

ವಿದೇಶಿಗರಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ನಗರ-ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಬಿನ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿದೇಶಿಗರು ಕ್ಯಾಬಿನ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ತರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ- ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆ ಕ್ಷಮತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು. ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ಕೆಲಸ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವವಶಾತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಅದೇ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಗಳು ಈಗ ರೋಗದ ಮನೆಗಳಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಹವೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದಂತೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರಿಗಾಗಿ...

ಈ ಸುದ್ದಿ ಓದಿ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಘಾತವಾದರೂ ಅಚ್ಚರಿಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಬಹುದಂತೆ!

ಲಂಡನ್ನಿನಿಂದ ದೊರೆತ ಸುದ್ದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲೇ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಳೆಯುವ ಒತ್ತಡವೇ ಆತನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ದಿ ಸೌತ್ ಆ್ಯಂಪ್ಟನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ 200 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ 'ಕಫ್' ಅಂದರೆ ತೋಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಲು ಪಟ್ಟಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ನಿಜವಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಳೆಯುವುದು, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತಪ್ಪು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನೂ ಆತನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೈಕೊಂಡರೆ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಿ



ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವೀಗಾಗಲೇ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅದೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ ದಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಹ ಕಾಡಬಲ್ಲದಂತೆ.

''ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ಸ್'' ಎಂಬ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯಂತೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಲಂಬರ್ ಡಿಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನುಬಾಗಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೇ ವಾಸಿ ಅಲ್ಲವೇ?

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪೂರಕ ಕಾಫಿ

ಬೆಳಿಗಾಲದ ಈ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮುಂಜಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಗುಟುಕರಿಸುವದು ಅದೆಷ್ಟು ಹಿತ ನೀಡುತ್ತಲ್ಲ? ಈ ಕಾಫಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಎರಿಜೋನಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸುಸ್ತು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬರುತ್ತದಂತೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ 'ಶಾರ್ಟ್ ಟರ್ಮ್ ಮೆಮೊರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಳಿಕ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕುಂದಿದ್ದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದನ್ವಯ, ಮಿದುಳು ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಳವಾಗಿ ರಿಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಆಗದೇ ಹೋದಾಗ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಅಳಿಸಿಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಂಗತಿಗಳು ದಾಖಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೊಂದು ಘಟನೆ ಇಲ್ಲವೆ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು 'ಲಾಂಗ್ ಟರ್ಮ್ ಮೆಮೊರಿ' ಅಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಎರಡನೆ ಹಂತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನೆನಪಿನಿಂದ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗದೇ ಇರಲೆಂದು.

ನಿಮಗೆ ಕಾಫಿ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಚಹ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಅದರಲ್ಲೂ 'ಕೆಫಿನ್' ಎಂಬ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ, ನೀವು ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಚಹ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಪ್ಲೈಡ್ ಸೈಕಾಲಜಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ, ಅವರ ಮನೋದಿಸೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕಾರ್ನೆಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಈ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಇಡೀ ತಂಡ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಒಬ್ಬರ ದೇಹಭಾಷೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಂಡು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

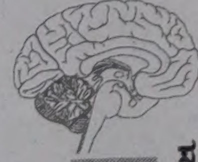
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವುಗಳ ರೆಕ್ಕೆ-ಪುಕ್ಕಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕೈ ತಗುಲಿಸಬಾರದೆಂದೂ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ 60 ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದಂತೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಶು- ಪಕ್ಷಿಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೂ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದಿರಿ.

ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ



ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಲ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದಿರಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಿಡಿತದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪಣೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ತಾನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

◆ ನಾ. ಸೋ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. **ಜನ್ಮದತ್ತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು** ಹಾಗೂ **ಸಂಪಾದಿತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.**

ಜನ್ಮದತ್ತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿರುವಂತಹವು. ಇವು ಶಾಶ್ವತ. ಇವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮರೆಯಿತೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗವೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಈ ಜನ್ಮದತ್ತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜನ್ಮದತ್ತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಪಾಪೆಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. (ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಪಾಲನರಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.) ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆಯ ವಾಸನೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ನಾಲಿಗೆಯು ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿಯ ಘಾಟು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಸೀನುಗಳು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಘಾಟು ಹತ್ತಿದರೂ ಅವನು ಸೀನಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅವನಿಗೇನೋ ರೋಗ ಬಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ!.... ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯರು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜನ್ಮದತ್ತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು.

ಸಂಪಾದಿತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇವು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದುವೇ ತೆನಾಲಿ ರಾಮನ ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಥೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ಬಾಯಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬೆಕ್ಕು, ಮುಂದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಾಕು ದೂರ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿತಂತೆ! ಬಾಯಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಹಿನೆನಪು ಬೆಕ್ಕಿನ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು! ಇದು ಬೆಕ್ಕು ತನ್ನ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಒಂದು ಪಾಠ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಪಾಠಗಳನ್ನು ನಾವೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಈಜಲು ಕಲಿತವರು ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಬೈಸಿಕಲ್ ಹೊಡೆಯಲು ಕಲಿತವರು, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ಬೇಕಾದರೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈಜುವುದು-ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದು- ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ, ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ-ಬದುಕನ್ನು ಸಹ್ಯವಾಗಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಗಳು. ಇದು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಿದುಳು ಮನಗಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಮಿದುಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಪಾದಿತ ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ-ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ: ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಇದುವರೆಗೂ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ, ಕಾಯ ನರಗಳ ಅಂಗಗಳಾದ ಬಳ್ಳಿನರಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವ ನರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೆವು. ಅನುವರ್ತನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವ ಬಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೆವು. ಈಗ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರಮಂಡಲದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ.

ಅನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪರಾನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕರುಳ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನರಮಂಡಲವೇನಲ್ಲ. ಇದು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅದರದೇ ಆದ ಒಂದು ಭಾಗ.

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಅದರ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅತೀತವಾದ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಹೊರತಾದ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇದು ನಮ್ಮ ಆಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅನುಮತಿಗೆ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ''ಅನೈಚ್ಛಿಕ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ'' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಲ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದಿರಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಿಡಿತದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪಣೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ತಾನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಅನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಉಪಾನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಅನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಎರಡು ಸರಪಳಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸರಪಳಿಯಲ್ಲೂ ನರಗಂಟುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬೆನ್ನು ಕಂಬದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕಪಾಲದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಪಿಕಾಸ್ಥಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಠ ಪ್ರದೇಶ- ಕಂಠ ನರಗಂಟುಗಳು- 3 ಜೊತೆ
ಕ್ಷ ಪ್ರದೇಶ- ವಕ್ಷ ನರಗಂಟುಗಳು- 11 ಜೊತೆ
ಂಟ ಪ್ರದೇಶ- ಕಟಿ ನರಗಂಟುಗಳು- 4 ಜೊತೆ
ಸ್ಥಿಪ್ರದೇಶ- ಪಾವನಾಸ್ಥಿ ನರಗಂಟುಗಳು- 4 ಜೊತೆ
ಕಾಸ್ಥಿ ಮುಂಭಾಗ- ಬೆಸಗಂಟು- 1

ನರಗಂಟುಗಳ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಿಂದ ನರಗಳು ೊರಟಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಡೆಯ ನರತಂತುಗಳು ಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ುತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ನರತಂತುಗಳು ರ್ದಿಷ್ಟ ನರಜಾಲಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜಾಲ ಂದ ಹೊರಡುವ ನರಗಳು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಾಂಗ ಳಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಆ ನರಜಾಲಗಳು ಈ ಳಕಂಡಂತಿವೆ.

- **ಹೃದಯದ ನರಜಾಲ:** ಹೃದಯದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಈ ನರಜಾಲವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- **ಉದರದ ನರಜಾಲ:** ಈ ನರಜಾಲವು ಜಠರದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಉದರಾಂಗಗಳಿಗೆ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- **ಕರುಳ ನಡುಪೊರೆಯ ನರಜಾಲ:** ಇದು ಪಾವನಾಸ್ಥಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ.



''ರ್ರೀ, 'ದೀಪಾವಳಿ' ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರವನ್ನೇ... ತಂದುಕೊಡಿ ಅಂತ ನಾನು ಹೇಳೋದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ... ಊಟಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಕೊಡ್ರೀ ಸಾಕು!''

ಅನುವೇದನಾ ನರಮಂಡಲವು ಮಿದುಳಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ನೀಳ ಮಿದುಳು, ವರೋಲಿಯ ನರಪೇತು ಮತ್ತು ನಡುಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಶಿರಕುಳಿ, ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಮಿದುಳಿನೊಡನೆ (ಅರೆಗೋಳಗಳು) ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಧೋಶಿರಕುಳಿಯು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪರಮೋಚ್ಚ ಅಂಗ. ಇದು ತಾನು ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮಿದುಳಿನ ಅರೆಗೋಳಗಳೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರವೇ ಸೂಕ್ತ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಅನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಜಠರ, ಮಾಂಸಲಿ, ಕರುಳು ಮುಂತಾದ ಉದರಾಂಗಗಳಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ರಾವ ಕ್ರಿಯಾ ನರಗಳನ್ನು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮಿರು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾನರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗುಪನ್ನು ಕಾಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಾನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕಂಠದ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರಗಳು ಮತ್ತು ಪಿಕಾಸ್ಥಿ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಾನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಈ ನರತಂತುಗಳು ಕಪಾಲ ನರಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ. 3, 4, 5 ಮತ್ತು

10ನೆಯ ಕಪಾಲ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಾನುವೇದನಾ ನರತಂತುಗಳು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. 3ನೆಯ ನರದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಉಪಾನು ವೇದನಾ ನರತಂತುಗಳು ಪಾಪೆ ಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ- ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದೇ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ.

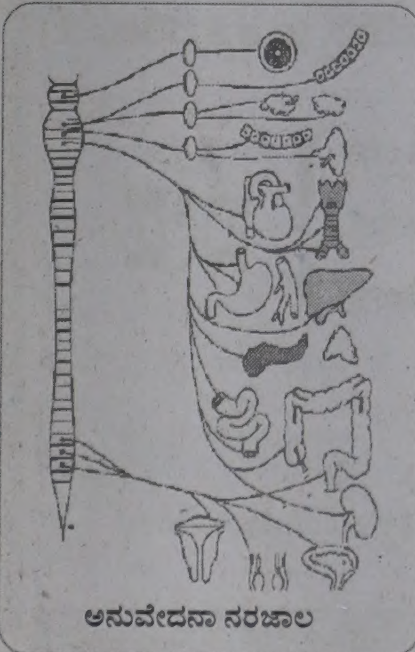
7 ಮತ್ತು 9ನೆಯ ಕಪಾಲ ನರದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ನರತಂತುಗಳು ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಸಾಲೆದೋಸೆಯ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಅನುಮತಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ.

10ನೆಯ ಕಪಾಲ ನರದ ಮೂಲಕ ನರತಂತುಗಳು ಅನೇಕ ಉದರಾಂಗ ಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಿಕಾಸ್ತಿ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ನರಗಳು, ಆ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆ ಯುತ್ತವೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಅವು ಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನುವೇದನಾ ಹಾಗೂ ಪರಾನುವೇದನಾ ನರವ್ಯೂಹಗಳು ದ್ವಿನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುಪಾಲು ಅಂಗಗಳು ಈ ಎರಡೂ ನರವ್ಯೂಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಎರಡೂ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಗಳು ಈ ಅಂಗಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತಿಸುತ್ತವೆ!.... ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ!! ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕುಗ್ಗಿ ಸುತ್ತದೆ- ಇದೇ ದ್ವಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- **ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳು:** ಜೀವಿಯು ''ಹೋರಾಡುವ'' ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಥವಾ ''ಪಲಾಯನ'' ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು.
- **ತುರ್ತು ಇರದ ಸಂದರ್ಭಗಳು:** ಜೀವಿಯು ''ವಿಶ್ರಾಂತಿ'' ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ''ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ'' ಸಂದರ್ಭಗಳು.

ಒಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ದಿನ. ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೊಂಬಿಸಿಲು, ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯೊಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮಗಿರುವುದೇ ಎರಡೇ ದಾರಿಗಳು. ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಯಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ನಾಯಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದು. ಇದುವೇ 'ಹೋರಾಡು' ಅಥವಾ ''ಪಲಾಯನ'' ಮಾಡು ಎಂಬ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.


ಅನುವೇದನಾ ನರಜಾಲ

ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವೇದನಾ ನರಗಳು ಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ಕಣ್ಣ ಪಾಪೆಯು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು- ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನವಲನ ಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಗ	ಅನುವೇದನಾ ಪ್ರಚೋದನೆ	ಪರಾನುವೇದನಾ ಪ್ರಚೋದನೆ
ಕಯಾಲಿ	ಪಾಪೆ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ	ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ
ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ	ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತ	ಹೆಚ್ಚಳ
ಬಾಯಿ/ಮೂಗಿನ ಲೋಳೆಪೊರೆ	ಲೋಳೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತ	ಹೆಚ್ಚಳ
ಹೃದಯ	ಹೃದಯಮಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ	ಇಳಿತ
ಶ್ವಾಸಕೋಶ	ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಡಿಲ	ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ.
ಜಠರ	ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ	ಆಮ್ಲೋತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಳ.
ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು	ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ	ಆಹಾರ ಹೀರುವಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು	ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆ	ಹೆಚ್ಚಳ
ಯಕೃತ್ತು	ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್	ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತ	ಹೆಚ್ಚಳ
ಅಡ್ರಿನಲ್ ತಿರುಳು	ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್-ನಾರ್ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ	-
ಮೂತ್ರಾಶಯ	ಗೋಡೆ ಸಡಿಲ ದ್ವಾರ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.	ಗೋಡೆ ಬಿಗುಪು ದ್ವಾರ ಸಡಿಲ

- ಹೃದಯವು ವೇಗವಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಪೂರೈ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು (ನಾಯಿಯೊಡನೆ ಹೋರಾಡಲು ಅಥವಾ ನಾಯಿಯಿಂದ ದೂರ ಓಡಿ ಹೋಗಲು) ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲೂಕೋನಿಸ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಕೃತ್‌ದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕಾರಣ, ನೀವು ನಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಓಡಿಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬದ ಲಾವಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಕಾಯದೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ದಿನ. ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹೊಂಬಿಸಿಲು. ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಗುಲ್‌ಮೋಹರ್ ಮರ ದಿಂದ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪು ಹೂಗಳ ಪಕಳೆಗಳೆಲ್ಲ ಉದುರಿ, ಕೆಳಗೆ ರತ್ನ ಗಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಾಸಿದೆ. ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಮೆತ್ತನೆಯ ಹೂರಾಶಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒರಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಧಾನ


ಪರಾನುವೇದನಾ ನರಜಾಲ

(61 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಇಂದು ಸದಾ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಮೇರಿಕವೊಂದರಲ್ಲೇ 74,000 ಜನ ಬದಲೀ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಎನ್ನುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬಹುದೆ? ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯರು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಗಗಳು ಅಂದರೆ ಕೃತಕ ಕಾಲುಗಳು, ಕೈಗಳು, ಗಾಜಿನ ಕಣ್ಣು, ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು, ವಿಗ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಉತ್ತುಂಗ ಕನಸೆಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಮಾನವನ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ ವಾಹನಗಳ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದಷ್ಟು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. (ರಕ್ತ, ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆ, ಹೃದಯ, ಕರುಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಯಕೃತ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ) 1970ರಲ್ಲಿ ನರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ ರಾಬರ್ಟ್ ವೈಟ್ ರೀಸಸ್ ಮಂಗನ ತಲೆಯನ್ನು ಮರುಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. 8 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅದು ಬದುಕಿತ್ತು ಕೂಡ!

ಕೇಸ್ ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ॥ವೈಟ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳ ತಲೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

1900ರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದೇಹ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ, ರೋಗಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಅಸ್ವೀಕೃತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದ ಕಾಳಜಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗು ಸವಾಲುಗಳಿದ್ದರೂ ಅಂಗಗಳ ದೊರೆಯುವಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

2000 ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ 23,000 ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ 5,700 ದಾನಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು 6,000 ಸಾವಿಗೀಡಾದವರಿಂದ ಪಡೆದವುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಗೆ ಕಾದಿರುವವರು 74,000 ಜನ! ಅದರಲ್ಲಿ 6000 ಜನ ಹೀಗೆಯೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದರು.

ಯುನೈಟೆಡ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಫಾರ್ ಆರ್ಗನ್ ಶೇರಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳವರು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬದಲೀ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ದೇಹವು ತಿರಸ್ಕರಿಸದಿರುವ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜಡವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ವೈದ್ಯರಿಗಿದೆ.

ಮೈಕೇಲ್ ಲೈಸಾಟ್, ಬ್ರೌನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 2 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಅಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಒಳ ಅಂಗಗಳ ಮರು ಜೋಡಣೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ 300 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳು! (ಇದು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.)

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮರುಜೋಡಣೆಯ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಡಯಲಿಸಿಸ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಡಯಲಿಸಿಸ್ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮರು ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂ

ದವುಗಳು. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆಯಿದ್ದಂತೆ ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಂತ್ರಗಳು. ಇವು ಕೂಡ ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತ ದಾಗ ಅಳವಡಿಸುವಂತಹ ರೀತಿಯವು. ಕಳೆದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬದಲಿ ಂತ್ರ ಹೃದಯದ ಜೋಡಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ಜರುಗಿತು. ಈ ಯಂತ್ರದ ಬೆಲೆ ,000 ಡಾಲರ್‌ಗಳು! ಇದು ಮಾನವ ಹೃದಯದ ಜೋಡಣೆಯಾದವರು ಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾದ 10,000 ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಾಣಿಗಳ ಅವಯವ ಜೋಡಿಸಬಹುದೆ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. 1984ರಲ್ಲಿ 12 ದಿನದ ಮಗು ಬೇಬಿ ಫೇ ಬೂನ್ (ಮಂಗ)ನ ಹೃದಯ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ 20 ದಿನ ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಹಂದಿ ಳು ಮಾನವನ ದೇಹರಚನೆಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳು ತ್ತಮ ದಾನಿಗಳಾಗಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಹಂದಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಕರೆಯ ಒಂದು ಅಂಶವು ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿಸ್ಸೌರಿ - ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದವರು ಈ ಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಯಂತ್ರಗಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯ ತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ುತ್ತು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಅವು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಯಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಗಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ುತ್ತು ಮೆದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.

್ವಾಸ ತಡೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಧನ

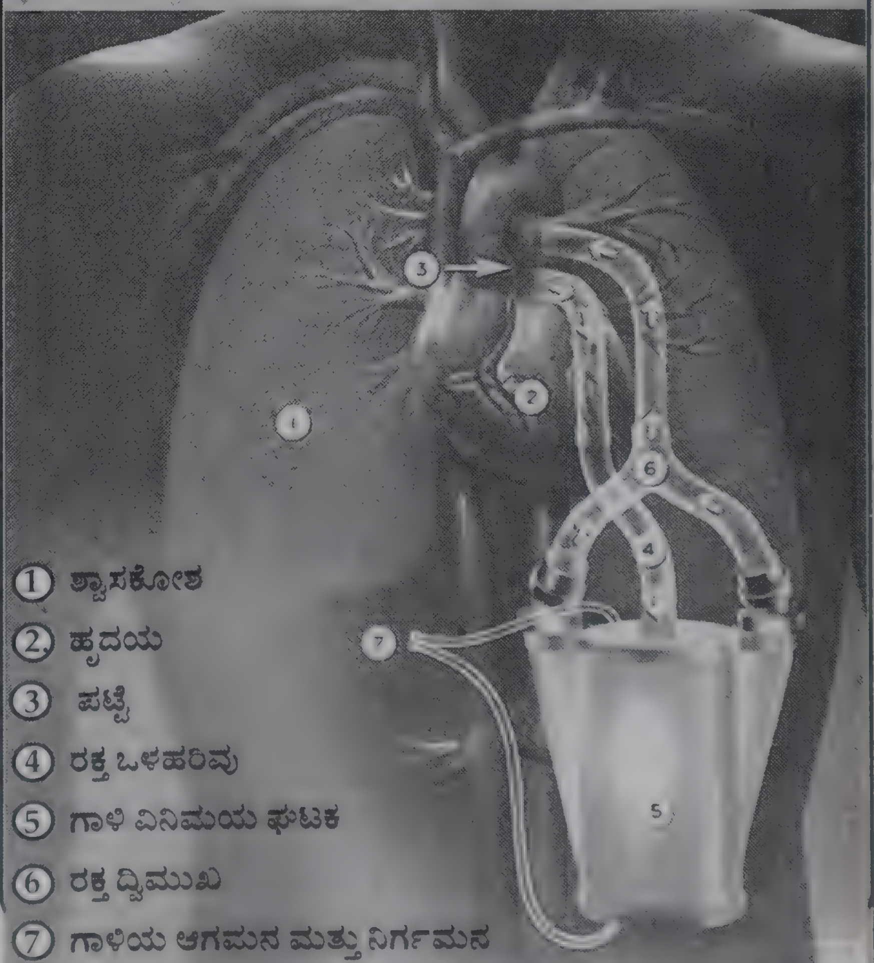
ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಜೋಡಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಧಾನ. 70 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ರಾಕ್‌ಫೆಲ್ಲರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಂಸ್ಥೆಯ ಚಾರ್ಲಸ್ ಲಿಂಡ್‌ಬರ್ಗ್ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಹೃದಯವನ್ನು ತಕವಾಗಿ ಗಾಜಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದ. ಸರಳವಾದ, ಬಾಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಮಾಂಸ ಂಡಗಳ ಹೃದಯವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲು ಮತ್ತು ತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತಯಾರಿಕೆ ಷ್ಟದಾಯಕ. 1963ರಲ್ಲಿ ಮಿಸ್ಸಿಸಿಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ೋಡಣಾ ಕಾರ್ಯ ಜರುಗಿತು. ಒಬ್ಬ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದಿಂದ ಳಲುತ್ತಿರುವ ಮರಣದಂಡನೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಕೈದಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂಲಕರ್ತ ಾದ. ಆತನ ಜೋಡಣೆಯೇನೊ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ 18 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ರೋಗಿ ರಣ ಹೊಂದಿದ. ನಂತರದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 40 ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನ, ುತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ 90ರ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಶಸ್ತ್ರ ಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯಲಾರವು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಬಹುಬೇಗನೇ ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವಂತಹವು. ಇತರ ಅಂಗಗಳಂತೆ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಲಾರವು. ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡಾ 80 ಭಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಿದೆ. ಪಲ್ಮನರಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳು. ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅತಿಚಿಕ್ಕವು ಮತ್ತು ಬೇಗನೇ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟುವಂಥವು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಡ್ಯುಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಆರ್. ಡ್ಯುಮಿನ್ ಡೇವಿಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾನವನ ದೇಹ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾರದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಬಬೂನ್ (ಮಂಗ)ನ ಹೃದಯ ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಇದ್ದರೆ, ಹಂದಿಯ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಬೂನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಂದಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿ

ಶ್ವಾಸ ಸುನಾಯಾಸ

ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಎಂಸಿ3ಯಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳು ಗಾಳಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪಾಲಿ ಪೋಸಲಿನ್ ಫೈಬರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫೈಬರ್ ನಾಳಗಳ ಸುತ್ತ ರಕ್ತವು ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ.

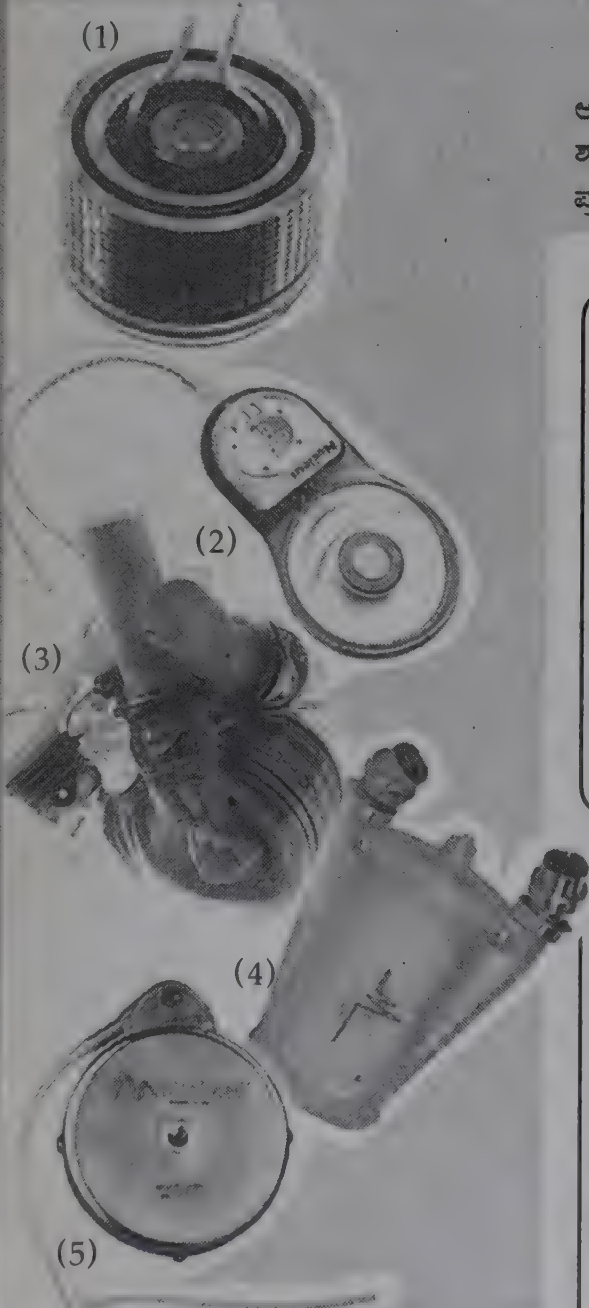


ಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಒಂದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಅಂಗಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅಂದರೆ 2000ದ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ 2,200 ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು 5000 ಜರುಗಿವೆ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 1000ದಷ್ಟು ನಡೆದಿವೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್‌ಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವಂತಹವುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಪಲ್ಮನರಿ ಯಂತ್ರಗಳು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗಬಲ್ಲವು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಗಲಾರವು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆಘಾತ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸೇತುವೆ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಕಾರ್ಪೋರಿಯಲ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ಆಕ್ಸಿಜಿನೇಶನ್ ವಿಧಾನ ಮಾತ್ರ. ಇದು ತುಂಬ ದುಬಾರಿ ವಿಧಾನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸೋಕುಂಟಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕಾ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್, ಕ್ರಾನಿಕ್ ಅಬ್ಸಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಪಲ್ಮನರಿ ಡಿಸೀಸ್ ಮತ್ತು ಈಡಿಯೋಪತಿಕ್ ಪಲ್ಮನರಿ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಿಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ 1,50,000ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಹಾಯಕಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತೀವ್ರತರ ಉಸಿರಾಟದ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

"ಈಚೆಗೆ 37 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾವಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಸುತ್ತಲೂ ನೆರೆದಿದ್ದರು. ಅವನು ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು." ಇದು ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬಾರ್ಟ್ಲೀ ಗ್ರಿಫ್ತ್, (ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೋಡಣೆ ಎರಡೂ ಬಗೆಯದರಲ್ಲಿ ಮೂಲಕರ್ತ)



ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳು

ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ, ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಥವಾ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬದಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು

	ಬದಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ		
ಅಂಗ	ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್	ಯಾಂತ್ರಿಕ	
ಹೃದಯ	ಮಾನವ ಹೃದಯ ನಾಟಿ	ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಯಂತ್ರ, ಇದನ್ನು ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಕವಾಟದ ಡಿಫಿಬ್ರಿಲೇಟರ್ ಆಗಿಯೂ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.	
ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ	ಮಾನವ ಅಥವಾ ಹಂದಿ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ನಾಟಿ	ಹೆಮಾಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಯಂತ್ರ	(1)
ಕಿವಿ		ಕೊಕ್ಲೇರ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್	(2)
ಚರ್ಮ	ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಚರ್ಮದ ಪ್ಯಾಚುಗಳು	ಕೃತಕ ಚರ್ಮ	

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಬದಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು

	ಬದಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ		
ಅಂಗ	ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್	ಯಾಂತ್ರಿಕ	
ಹೃದಯ	ಎನ್/ಎ	ಕೃತಕ ಹೃದಯ	(3)
ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು	ನಾಟಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮಾನವ ಶ್ವಾಸಕೋಶ	ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು	(4)
ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ	ಐಸ್‌ಲೆಟ್ ಕೋಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಲ್ಪಟ್ಟ ಕೊಳವೆಗಳುಳ್ಳ ಬಯೋ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಉಪಕರಣ	ರೊಬೋಟಿಕ್ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ	(5)
ಕಣ್ಣುಗಳು	ಎನ್/ಎ	ಕೃತಕ ಕಣ್ಣು	

ವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. "ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ತುಂಬ ಕೆಟ್ಟದ್ದು; ಆದರೆ ಶ್ವಾಸ ೋಶಗಳ ವೈಫಲ್ಯ ದುರಂತದ್ದು." ಮಾನವ ಹಿತಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಶೋಧನೆಗೆ ದಾನಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಶ್ವತವಾದ ಯಂತ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು (ಮೆಕಾ) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆ ಾಡಬಹುದು. ಇದು ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿಮೂಲ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಜೋಡಣೆಯ ಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಾಧನ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಥಮ ್ರಯೋಗವು ಬರುವ ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಜರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೂ ಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. "ಜೈವಿಕ ಜಡ ವಸ್ತುಗಳು ಲ್ಲೆಡೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಾದರೂ ಮೂಲ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಷ್ಟೇನೂ ಷ್ಟಕರವಾದುದಲ್ಲ." ಎಂದು ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಹಾಯಕ ್ರೊಫೆಸರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಾಯುವಿನಿಮಯ ಗುಣ ೊಂದಿದ 100 ಚದುರ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ 1ರಿಂದ 2 ೈಕ್ರಾನ್‌ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾದುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೊಂದಿ ೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆ ುಬೇಕಿದೆ." ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ.

ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ೃತಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ರ್ದೇಶಕ ಡಾ॥ ಫೆಡರ್‌ಸ್ಪಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಕ್ ಹ್ಯಾಟ್ಲರ್ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಇಂಟ್ರಾವೇನಸ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ಆಕ್ಸಿಜನೇಟರ್ ಶೇಕಡಾ 60 ಭಾಗದಷ್ಟು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ವಿನಿಮಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಸಾಧನವು ಅತಿಚಿಕ್ಕ ಪೊಳ್ಳಾದ ಪಾಲಿ ್ರೊಪೆಲಿನ್ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಒಳಸೇರುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂತಹ ಮೇಲ್ಪದರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವ ಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಪಾರಿನ್‌ನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಿಚಿಗನ್‌ನಲ್ಲಿನ ಆನ್ ಆರ್ಬರ್‌ನ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ನಾರ್ತ್‌ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಲೈಲ್ ಮೊಕ್ರೇಸ್ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯ ನಾರಿನ ಎಳೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂತಹ MC_3 ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ವಿಲಿಯಂ ವಾಗ್ನರ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ ಹೈಬ್ರಿಡ್ 'ಯಂತ್ರ-ಜೈವಿಕ' ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೇ ಕೃತಕ ಸಾಧನದ ಸುತ್ತಲೂ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗ್ರಾಫ್ಟ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೆಪಾರಿನ್ ಬಳಸುವ ಬದಲು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸೆಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಂತರ ಎಂಡೊಥಿಲಿಯಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ಸುತ್ತುವರೆಯಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ದೇಹದ್ದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಸಹಜ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಡೊಥಿಲಿಯಲ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದು ಭಾಗದ ಪಾಲಿಮರ್ ಪದರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಪಿಥಿಯಾಲಜಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಕವಚದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ವಾಯುವಿನ ವಿನಿಮಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಕಷ್ಟಕರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನಗಳಿಗೂ 10,000 ಡಾಲರ್‌ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಖರ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಶಸ್ವಿ ಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ

ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳು ಸಾಗಿ ಬಂದ ದಾರಿ...

1890	:	ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗ ಕಸಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲ.
1906	:	ಕೊರೊನಿಯಲ್ ನಾಟಿ ಹಾಕುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು.
1918	:	ಯಶಸ್ವೀ ರಕ್ತಪೂರಣ.
1928	:	ಪೋಲಿಯೋಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪುಪ್ಪುಸದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
1933	:	ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ನಾಟಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯ.
1943	:	ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಡಯಲಿಸೀಸ್ ಯಂತ್ರ.
1951	:	ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಕವಾಟ.
1953	:	ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಯಂತ್ರ.
1954	:	ಅವಳಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ನಾಟಿ ಹಾಕುವಿಕೆ ಯಶಸ್ವೀ. ಕೃತಕ ಕಟಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್.
1955	:	ಹೃದಯ ಕವಾಟ ಕಸಿ ಯಶಸ್ವೀ.
1959	:	ಅವಳಿಯಲ್ಲದ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರ ಮಧ್ಯೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ನಾಟಿ.
1962	:	ಶವದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ನಾಟಿ. ಸಿಲಿಕಾನ್ ತುಂಬಿಸುವ ಸ್ತನ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್.
1966	:	ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ನಾಟಿ ಯಶಸ್ವೀ. ದಂತಕ್ಕೆ ಟೈಟಾನಿಯಂ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್.
1967	:	ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶ ನಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು.
1969	:	ಶೈತೀಕೃತ ಅಂಗಾಂಶ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ.
1978	:	ಬದುಕಿರುವ ದಾನಿಯಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ನಾಟಿ.
1980	:	ಕರ್ಣಶಂಖ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್.
1981	:	ಹೃದಯ - ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು.
1982	:	ಜರ್ವಿಕ್ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ನಾಟಿ.
1983	:	ಏಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಾಟಿ ಯಶಸ್ವೀ. ಸೈಕ್ಲೊಸ್ಪೊರಿನ್ ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿರಿಜೆಕ್ಷನ್ ಔಷಧಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ.
1984	:	ಮಗುವಿಗೆ ಬಬೂನ್ ಹೃದಯ ನಾಟಿ. 20 ದಿವಸ ಬದುಕಿದ ರೋಗಿ.
1988	:	ಪಿತ್ತಕೋಶ - ಸಣ್ಣಕರುಳು ನಾಟಿ ಯಶಸ್ವೀ.
1990	:	ಬಬೂನ್‌ನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ ನಾಟಿ ಯಶಸ್ವೀ.
1992	:	ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಾಟಿಯ ಮೂಲಕ ಸೈಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯತ್ನ.
1993	:	ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಡವೆಂಟ್ರಿಕ್ಯುಲರ್ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ.
2001	:	ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ. ಅಬಿಯೋಮೆಡ್‌ನ ಅಬಿಯೊಕೊರ್ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್.

ಮತ್ತು ಸಾಧನವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ''ಸಂಶೋಧನೆಯ ವೆಚ್ಚವೇ ಅಧಿಕ'' ಎಂದು MC_3ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಕಾಟ್ ಮೆರ್ಜ್ ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಪೋಷಕರು

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮರುಜೋಡಣೆಯು ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡುವಂತಹುದು. 30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕೆಲವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಆದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದುದೇನಲ್ಲ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ ಐಲೆಟ್ ಕೋಶ ಯಕೃತ್ತಿನ ಬಳಿಯಿರುವಂತಹುದು. ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ 60 ಮತ್ತು 140 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಕಿ (ಚಾಕೋಲೇಟ್)ಯತ್ತ ನೋಡಿದಾಗ ಅವನ ಮೆದುಳು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಐಲೆಟ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಸಂಜ್ಞೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಕಿಯನ್ನು ತಿಂದಾಗ ನರಗಳು ಐಲೆಟ್ಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಬಿಡಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ; ಹೀಗೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕುಕಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ರಕ್ತದ 'ರುಚಿ' ನೋಡಿ ಬದಲಾವಣೆ ಗುರುತಿಸಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ತನ್ನದನ್ನು ಅಧಿಕಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

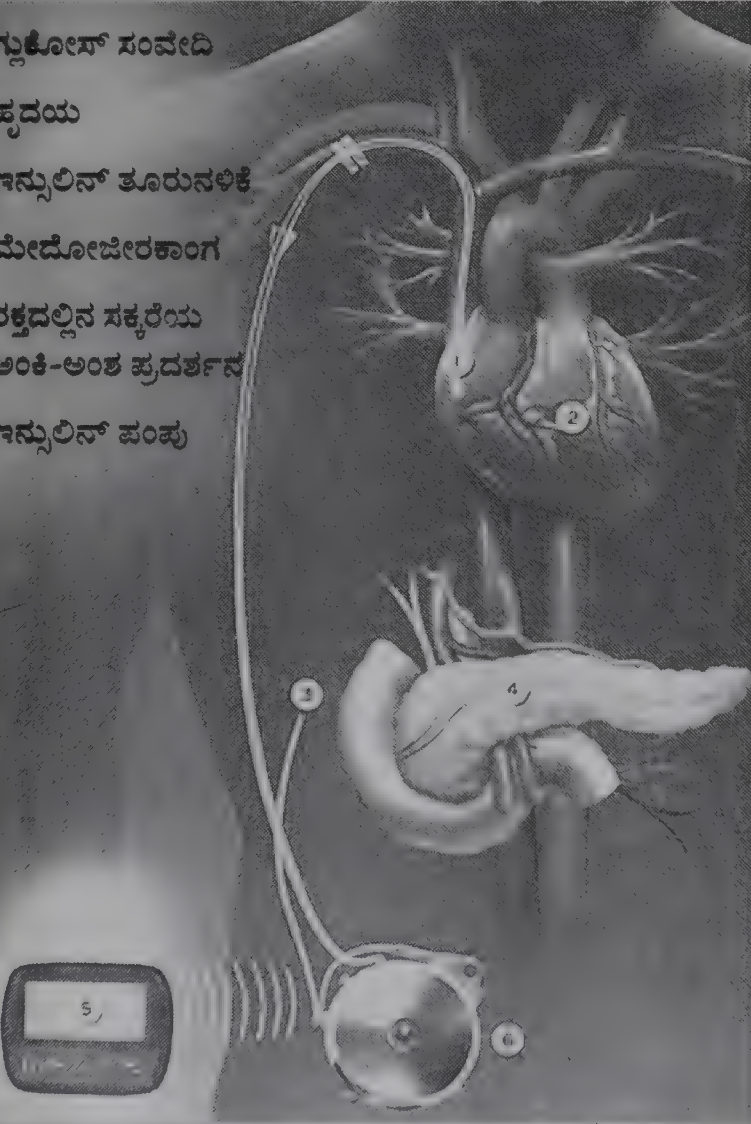
ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ (ಆಟೋ ಇಮ್ಯುನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಐಲೆಟ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು 80 ಮತ್ತು 150 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ದಿನದ ಬಹುಭಾಗ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇನುಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನುಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಧಿಕ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 20 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಇಳಿದು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ತಲೆಸುತ್ತು ಅಥವಾ ಮೈ ನಡುಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ 400ಕ್ಕೆ ಏರಿ ರೋಗಿ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ತಲುಪಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಗ್ಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಸರಾಸರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗಿಂತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ನರಗಳ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

30 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಥಮ ಶುಗರ್ ಮೀಟರ್ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಪಡೆಯಿತು. ಇಂದು ಅಮೆರಿಕಾವೊಂದರಲ್ಲೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 8 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ನಷ್ಟು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಈ ಶುಗರ್ ಮೀಟರ್‌ಗಿದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೀಟರನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪಂಪ್‌ಗೆ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ತನಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ಚರ್ಮದಡಿಯಿರುವ ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಯಿಂದ ಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ತಗ್ಗಿದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇನುಸುಲಿನ್ ಡೋಸೇಜ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಲಾಭದಾಯಕ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೂ ಸತತವಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಂವೇದನಾ ವಾಹಕದ ಅಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ

(60ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ರಕ್ತ ಹಿಂಬಾಲಕ

ಮೆಡ್‌ಟ್ರೋನಿಕ್‌ನಂತಹ ಹೊಸ ಸಂವೇದಿಗಳು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ರುಚಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಲ್ಲದೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ಕಳಿಸಲಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕುರ-ಬಾವು: ಮೆಂತ್ಯಕಾಳನ್ನು ಅರೆದು ಕುರ ಅಥವಾ ಬಾವುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದಕ್ಕೆ: ಬೇಲಿ ಔಡಲ ಬೇರನ್ನು ಲಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ, ಒಂಬತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುರಿ: ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಎರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜ ನಾಡಿಗೇರ, ಮಾರುತಿನಗರ ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ-581 115

ಹಾವು-ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ವಿಷವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ, ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಸ್. ಅಮರೇಶ್, ಬೀರಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಶಿರಗುಪ್ಪಾ ತಾ॥, ಬಳ್ಳಾರಿ - 583 114

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೆ: ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ರಸ ನುಂಗಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಕಬ್ಬು, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತ.

ಅಸ್ತಮಾ: ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಓಮುಕಾಳು (ಅಜವಾನ) ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎದೆನೋವಿಗೆ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎಳನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ರುಬ್ಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರ್.ಕೆ. ನಿಂಗೇಗೌಡ, ರಾಮನಹಳ್ಳಿ, ಮರ್ಲೆ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು - 577 101

ತುರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತುರಿಕೆ, ಕೆಂಪಾಗಿರುವ ಚರ್ಮ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶೀತ-ನೆಗಡಿ: ಒಂದು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಸೂಜಿಯ ತುದಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ದೀಪಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೊಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಐದು ಸಲ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸುರೇಶ ಗುಮಾಸ್ತೆ, ಕುಕನೂರ ಅಂಚೆ, ಯಲಬುರ್ಗಾ ತಾ॥, ಕೊಪ್ಪಳ - 583 232

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು: ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು: ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ನುಂಗಿದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾಶ ಕಲ್ಲೋಳಿ, ಕುಂಗಟೋಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 226

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿರುವ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಕಾಳನ್ನು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆಗತಾನೆ ಕರೆದ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಯಿರಿ (ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ).

ಮನೋಜ ಬಣಗಾರ, ವಿಜಯಪುರ, ಬೆನಕನಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಹೊನ್ನಾಳಿ ತಾ॥, 577 224

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದರೆ: 50 ಗ್ರಾಂ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಗಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ 50 ಗ್ರಾಂ ಜೇನುಮೇಣ ಹಾಕಿ ಅದು ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಒಡೆದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ: ಕಡಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ತಡೆಗೆ: ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಕೆ.ಆರ್. ರಾಘುವೇಂದ್ರ, ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿ, ಅಸೂರ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥ ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮನೆಮದ್ದು

ಬಿಳಿಸೆರಗು: 21 ಲವಂಗ, 21 ಮೆಣಸು, 50 ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 50 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆ, ಆಗ ತಾನೆ ಕಡಿದು ತಂದ ಹಿಪ್ಪೆಕಂಟೆ ಶೆಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಳದಷ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಂಡೆ ಮೇಲೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, 3 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಒಂದು ಕಪ್‌ಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸೋಸಿ, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. 15 ದಿನ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಬಾರದು. ಅಂದು ಕೇವಲ ಸಪ್ಪನೆ ಶಾವಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ: ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಮೂತ್ರವನ್ನು ಅರಳಿಯಿಂದ ಅದ್ದಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಂಡರೆ ವಿಷ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರುದ್ರಪ್ಪ ಬೆಲ್ಲದ, ಕೆಪಿಸಿ ಕಾಲೋನಿ, ಶಕ್ತಿನಗರ, ರಾಯಚೂರು - 584 170

ಉರಿ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಬಲಿತ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಂಗೈ-ಅಂಗಾಲು ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದನೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಎಲ್.ಎಸ್. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ, ಪಾವಗಡ ತಾ॥, ತುಮಕೂರು - 561 202

ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಮಾಲೆ: ಶುಂಠಿರಸದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಏಳುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ಮುಂದೂಡಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ॥ ವೈ.ಎಸ್.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಇನ್‌ಕಮ್ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಂ. 2, ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂ-1

ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದರೆ: ಹಸಿದಂಟಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೆರೆ ಕಾಣಿಸದು ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಮಲ ಬಿ, ಪುರ, ಭಾವನಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಮಾಲೂರು ತಾ॥, ಕೋಲಾರ - 563 130

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೇವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ. 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಉಪ್ಪಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹೇಗೆ?

ಪಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಚಿಪ್ಸ್‌ನಂಥವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟ ಎಂದಾದರೂ ರುಚಿಸುವುದುಂಟೆ? ಆದರೆ ನಾವು ನಲ್ವತ್ತು ವರುಷ ದಾಟುವಾಗ ಬಿ.ಪಿ. ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ಒಂದೊಂದೇ ತಲೆ ತೂರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇಷ್ಟು ವರುಷ ರುಚಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೆ?

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ರುಚಿ ಕೆಡಿಸದೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ದಾರಿಗಳಿವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಪಾಲು ಬೆವರಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹೋಗುವಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅದೂ ಇಲ್ಲ.

ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ರುಬ್ಬುವುದು, ಕುಟ್ಟುವುದು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ ಇಂದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲುಬಾತಿದೆ. ಕೈಬಾವು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಊಟಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಫಲ ತಾನಾಗಿಯೇ ದೊರೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ಫ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಏಸಿಯಡಿ ಕಳೆಯಲೂ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ತಯಾರು ಮಾಡುವಾಗ, ಚಿಪ್ಸ್‌ನಂಥವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹುರಿಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದ ನೆಲಗಡೆಪುಡಿ, ಎಳ್ಳುಪುಡಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು. ರುಚಿ ವಿಶೇಷತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಾಯಿ(ಪಲ್ಯೆ)ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಉಪ್ಪಿನ ಮಟ್ಟ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

* ಮೊದಲು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೆ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತುಂಬ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತೂರಿ ತುಸು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಉದುರಿಸಿ ಇಳಿಸಿದರೆ, ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಾಗದು.

* ಉಪ್ಪನ್ನು ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುವಾಗ ಸ್ಪೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತೂತುಗಳಿರುವ ಉಪ್ಪು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

* ಮೊಸರನ್ನಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವ ವೀಕ್‌ನೆಸ್. ಮೊಸರನ್ನಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎಳೆಸೌತೇಕಾಯಿ ಚೂರುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

* ವರುಷಕಾಲ ಇಡಲಿಕ್ಕೆಂದು ಮಾಡುವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಆಗಿಂದಾಗೇ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಎಂದು ಆ ಸೀಸನ್‌ಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದಿಢೀರ್ ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ನಾನಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಪುಡಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಒಂದು ಲಿಂಬೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

* ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇಲ್ಲದವರು ತುಸು ಬೆಲ್ಲ, ತುಸು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ರುಚಿ ಕೆಡದಂಥ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

* ತಿಂಗಳ ಬಜೆಟ್‌ನಂತೆ ಉಪ್ಪು ಖರೀದಿಸುವಾಗ, ಉಪ್ಪಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತುಂಬುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಿಂಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿಗಳಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸುವಾಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೆ ಬೇಯಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸದೆ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿರಿ. ಅಗತ್ಯದ ಉಪ್ಪು ನಂಜಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಲ್ಯ ಕೂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

* ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪ್ಪಿನದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಡಬ್ಬಿಗಟ್ಟಲೆ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಡಿ. ವಿಶೇಷಕ್ಕೆನ್ನುವಂತೆ ಮಾತ್ರ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಲಾಭಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತಿಂದರೂ ಕೂಡಲೆ ಮೈಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲಿಕೆಯ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗನ್ನೂ ಹೊಸತಾಗಿಸಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಮಿತವಾದರೆ ಸಂಪತ್ತು ಅತಿಯಾದರೆ ಆಪತ್ತು



ಜೇನುತುಪ್ಪ ತಿಂದರೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ಐದಾರು ಚಮಚದಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅತಿ ತಿಂದರೆ ತೊಂದರೆ! ಯಾಕೆ? ಅದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವು 40ರಿಂದ 50 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬಿಸಿ (ಶಕ್ತಿ) ತರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಾರುಸತ್ವ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಧಾತುಗಳೂ ಪೋಷಣೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ 4 ಔನ್ಸ್ ಜೇನುತುಪ್ಪವು 360 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜೇನು 79% ಪಿಷ್ಟಸತ್ವ ಭರಿತವಾದುದು. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಲೇ ಅದು ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ನಡೆಯಲು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಥಯಾಮಿನ್ ಇದೆ.

ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಆರು ಔನ್ಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ಕುಡಿದರೆ ಎದೆ ನೋವುಗಳಿತ್ಯಾದಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.



ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಿರುವವರು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ದಪ್ಪನೆಯ ದೇಹವಿರುವವರು, ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿರುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರು, ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ಚಿಂತೆಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವವರು ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಐದು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ರಿಬೋಫಿವನ್ ಸತ್ವ ಅಗತ್ಯ. ಇದೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಜೇನಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಹಾಯಕ.

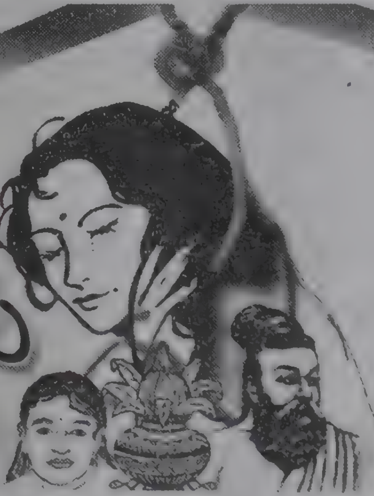
ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಆ ಕೂಡಲೇ ಹೊರಹೋಗಲು, ಪ್ರತಿದಿನ ನಾನಾ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಸತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೀಡಾಗದೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರಲು ಒಂದು ಕಪ್ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿನ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಿಂದ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಜೇನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಐದು ಹೊತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಅನಾನಸ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಾಂಗಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕೋಪ, ಅತಿ ಕೊಬ್ಬು (ಆಹಾರ) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಕಂಗಾಲಾಗದಂತೆ ಜೇನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ●



ಆಸೆಗೂ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು



ನನ್ನ ಕನ್ಸಲ್ಟೇಶನ್ ರೂಂ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸುಷ್ಮಾ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ''ಸುಷ್ಮಾ ಏನಾಯ್ತು? ಹೀಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದೀಯಲ್ಲ.''

''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ತುಂಬ ಸೀರಿಯಸ್. ನೀವೀಗ ಬರಲೇಬೇಕು.''

''ತುಂಬ ಸೀರಿಯಸ್ ಇದ್ರೆ ನನ್ನಿಂದ ಏನ್ಮಾಡಲಿ ಕ್ಕಾಗುತ್ತೆ? ಯಾವುದಾದ್ರೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಮ್ಮ, ಇಲ್ಲಿ ಪೇಶಂಟ್ಸ್ ದಾರಿ ಕಾಯ್ತಿದ್ದಾರೆ.''

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನೀವು ಬರಲೇಬೇಕು.ಅಮ್ಮ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ದಯ ವಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ.''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತ್ಕೊ ಬರ್ತೀನಿ.''

''ಅದ್ಸರಿ ಸೀತಾಗೆ ಏನಾಗಿದೆ?''

''ಅದು... ಅದು... ಹೇಳೋಕೆ ನಂಗೆ ಯಾಕೋ ಭಯವ್ವಾಗ್ತಿದೆ.'' ಅವಳ ಮಾತಿನ್ನೂ ಮುಗಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳ ಅಣ್ಣನೇ ಬಂದರು.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ ನನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಳು'' ಎನ್ನುತ್ತ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದ.

''ಏನು ಹೇಳ್ತಿದೀರಿ? ಈಗ್ತಾನೆ ಇವಳು ತುಂಬ ಸೀರಿಯಸ್ ಅಂತಿದ್ಲು.''

''ನಾವೇ ಇವಳನ್ನು ಕಳಿಸ್ದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಸೀತಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತರಕಾರಿ ತನ್ನಿ ಅಂತ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ತಿಳೀತಾ ಇಲ್ಲ. ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಬೇಕೋ, ಏನೂ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೇಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ರೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಯನ್ನಂತೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ.''

''ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳ್ತಿದ್ರೆ ನನಗೂ ತುಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮೊನ್ನೆ ತಾನೇ ಗಣೇಶನ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಕರೆಯಲು ಬಂದವಳು ತುಂಬ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಸೈಟು ಕೊಳ್ತಿದೀವಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ಲು.''

''ಹೂಂ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, 'ಅತಿಯಾಸೆ ಗತಿಕೇಡು' ಎನ್ನು ವುದಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಉದಾಹರಣೆ. ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷ ಯಾನ ನಂತರ ಹೇಳ್ತೀನಿ. ಈಗ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ಏನು ಹೇಳಿ? ಆಕೆ 'ನನ್ನ ಸಾವಿಗೆ ಯಾರೂ ಕಾರಣ ರಲ್ಲ' ಅಂತ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ.''

ನಂತರ ಅವಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದೆ. ಗಂಡನಿಗೆ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ. ಇಬ್ಬರು ಮುದ್ದಾದ ಮಕ್ಕಳು. ತವರುಮನೆಯೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ತಾನೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿದು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಗಂಡನಿಗೆ ಯಾವ ದುಶ್ಚಟಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ 30 ವರ್ಷಕ್ಕೇ ಬದುಕು ಮುಕ್ತಾಯವೇಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು?

★ ★ ★

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಅವಳ ಗಂಡ ಬಂದು ಹೇಳಿದ್ದಿಷ್ಟು. ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ದೂರದ ಬಂಧುವೊಬ್ಬರು ಬಂದು ''ಸೀತಾ, ನಿನಗೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷ್ಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡ ಎಂದರು.'' ಅದೇನಪ್ಪಾ ಅಂತಹ ವಿಷಯ ಅಂತ ಸೀತಾಳಿಗೂ ಕುತೂಹಲವುಂಟಾಯಿತು. ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವ ಗುಟ್ಟೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ಸಂಬಳ ವನ್ನೆಲ್ಲ ಇವಳ ಕೈಗಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇವಳೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು.

''ಯಾಕೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ರಿಗೆ ಹೇಳದೇ ಇರುವಂತಹ ವಿಷ್ಯ ಏನು? ಅವರಿಗೇ ಹೇಳದೇ ನಾನೇನೂ ಮಾಡಲ್ಲಪ್ಪ.''

''ನೀನು ಹೇಳುವಿಯಂತೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಬೇಡ, ಮುಂದೆ ಖಂಡಿತ ಹೇಳು.''

''ಅದ್ಸರಿ, ನೀವು ವಿಷ್ಯ ಹೇಳದೇ ನನ್ನ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ.''

''ಸೀತಾ, ನೀನು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡ್ತೀಯಮ್ಮಾ. ನನ್ನಿಂದಂತೂ ನೋಡಕ್ಕಾಗಲ್ಲ. ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರಿ ಗಿಂತ ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾವುದೋ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋನಿಗೆ ಮದ್ವೆ ಮಾಡ್ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಕೈ ತೊಳಕೊಂಡ್ರು. ಕೈತುಂಬ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೋ, ಇಂಜಿನಿಯರೋ ಸಿಕ್ತಿರಲಿಲ್ವೆ. ಸುಖವಾಗಿ ರಾಣಿಯಂತೆ ಇರಬೇಕಾದವಳು ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲು ಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೂ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡ್ತಿ ದೀಯಾ. ಇದೆಲ್ಲ ನೋಡೋಕ್ಕೆ ನನ್ನಿಂದಂತೂ ಆಗಲ್ಲಮ್ಮ.''

ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸೀತಾಗೆ ಹಳೆಯ ನೆನಪು ಕಾಡಿತು. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಟಿಕ್ವೀನ್ ಅನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗರು, ತಾನು ಒಂದು ಮಾತಾಡಿಸಿದರೇ ಸಾಕೂಂತ ಕಾಯ್ತಿದ್ದವರು. ಓದು ವುದರಲ್ಲಿಯೂ ತಾನು ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದಿದ್ದುದು, ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೇರಿ ಬಂದು ತನ್ನನ್ನು ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಾದ ರಾಜಕುಮಾರನ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದು, ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದ ವೀರೇಶ್‌ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದು, ತನಗೂ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದರೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದುದು, ಡಿಗ್ರಿ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಅಪ್ಪ ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಯ್ತೆಂದು ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಮದುವೇ ಮುಗಿಸಿದ್ದು... ಗಂಡ ಹಣವೊಂದರ ಹೊರತು ಬೇರೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಿದ್ದ. ಪ್ರೀತಿಯ ಧಾರೆಯಲ್ಲೇ ತನ್ನನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿದ್ದ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಆದವು. ಸಂಸಾರದ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದೊಂದೇ ಕಾಯಕವಾ ಗಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನದೆಲ್ಲ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಚಲನಚಿತ್ರದಂತೆ ಬಂದಂತಾಯಿತು.

''ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಹಿಂದಿನದೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು. ಯಜಮಾನ್ರು ನನಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ.'' ಎಂದು ಸಮಜಾಯಿಷಿ ನೀಡಿದಳು.

''ನೋಡಿದ್ರೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಲ್ಲ, ಮದುವೇಲಿ ಹಾಕಿದ್ದ ಒಡವೆ ಬಿಟ್ರೆ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ನಿನಗೂ ಎಲ್ಲರ ಹಾಗೇ ಆಸೆಯಿರೋಲ್ವೆ? ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಇದ್ರೂ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಬೇಡ.''

''ಆಸೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಲ್ಲ.''

''ಹಾಗಾದ್ರೆ, ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿದ್ರೆ ನಿನ್ನೆಲ್ಲ ಆಸೇನೂ ಪೂರೈಸುತ್ತೆ.''

''ಅದೇನು ಹೇಳಿ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ.''

''ನಮ್ಮನೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರೂ ಮೊದಲು ನಿನ್ನ ಹಾಗೇ ಇದ್ರು. ಅವರ ಮನೆಗೊಬ್ಬ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಒಂದು ದೇವಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ

ದ್ದೆಲ್ಲ ಎರಡು ಪಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಅವರೀಗ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅರಮನೆಯಂತಹ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೇಲಿ ಆಳುಕಾಳುಗಳು, ಕಾರು, ಏನು ಕೇಳ್ತಿಯೋ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನೀನೇನಾದ್ರೂ 'ಹೂಂ' ಅಂದ್ರೆ ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮನೆಗೂ ಕರೆಸಬಹುದು.'' ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ನಿನ್ನ ಬಳಿಯಿರುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಒಡವೆ ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ನೀನೇ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕು. ನೀನೂ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಜಂ ಅಂತ ಇರಬಹುದು.''

''ಹೌದಾ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಅದ್ದೇಗೆ ಡಬಲ್ ಆಗುತ್ತೆ?''

''ಅವರು ಅಷ್ಟೊಂದು ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡ್ತಾರಮ್ಮ. ತುಂಬ ಸರಳಜೀವಿ. ಆದ್ರೆ ನೀನು ಈ ವಿಷಯಾನ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು.''

''ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಲ್ಲ, ಆದ್ರೆ ಯಜಮಾನ್ರಿಗೆ ಹೇಳದೇ ಇರೋದು ಹೇಗೆ? ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ವಾರ ಅವರನ್ನು ಮನೇಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು ಅಂದ್ರೆ...''

''ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ನೀನು ತಿಳಿಸು. ಈ ಪೂಜೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಮಾತ್ರ ಹೇಳು. ಆದ್ರೆ ಹಣ, ಒಡವೆ ಎಲ್ಲ ಪೂಜೆಗೆ ಇಡೋದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಡ.''

''ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೊಡು. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳ್ತೀನಿ.''

ಸೀತಾಗೂ ಆ ವಿಷ್ಯ ಹುಳದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಿಗುವು ದೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಗಂಡನಿಗೆ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ವಿಷ್ಯ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಗುಟ್ಟನ್ನೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಒಡಲಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಸೈಟು ಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹೊಟ್ಟೆ-ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ, ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿದು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣ, ಚೀಟಿಯ ಹಣ ಒಂದು ಲಕ್ಷದಷ್ಟಿತ್ತು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಮೈಮೇಲಿದ್ದ ಒಡವೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ (ಒಟ್ಟು 8 ತೊಲದಷ್ಟು) ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟಳು. ಅಂತೂ ಒಂದು ದಿನ ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಂಡೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಪೂಜೆಗಿಡಬೇಕೆಂದು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಇವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ಈಕೆ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿದಳು. ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಪ, ದೀಪ ಎಲ್ಲವೂ ಬಲುಜೋರು. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆಂದು ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ವಾಗಿ ದೇವಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ದರು. ಸ್ವಾಮೀಜಿಗೆ ಪುಷ್ಕಳ ಭೋಜನ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳಿಗೆಂದೇ ಸುಮಾರು ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಹಣ ಕೈಬಿಟ್ಟಿತು. ಸೀತೆಯ ಗಂಡ ''ಅಲ್ಲೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ್ಣು ಕೊಡಿಸು ಅಂದ್ರೆ ರೇಗ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗೆ ಅದ್ಯಾವ ಪರಿಯಲ್ಲಿ ಓಲೈಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ.''

''ನೋಡ್ತಾ ಇರಿ, ಅವರು ತೃಪ್ತರಾದಷ್ಟು ನಮಗೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪೂಜೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನೀವೇ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳ್ತೀರಿ.'' ಅಂತ ಕನಸುಕಂಗಳಲ್ಲಿ ನುಡಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿತು.

ಆ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಬಂದಿತು. ಅಂತ್ಯದ ಪೂಜೆ ಮುಗಿಸಿದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಸೀತೆಯನ್ನು ಕರೆದು ''ಇಷ್ಟು ಸೊಗಸಾದ ಸಾಂಗವಾದ ಪೂಜೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದಿರ ಲಿಲ್ಲ. ದೇವಿ ಸಂತುಷ್ಟಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ನಂದನವನವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರ ಮುಂದೆಯೂ ಹೇಳಬೇಡಿ. ನಾನು ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಇದನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಡಿ. ಇನ್ನೂ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜಿಸಿ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯೋ ದಯದ ನಂತರ ತೆರೆಯಿರಿ. ವಿಪುಲ ಸಂಪತ್ತು ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಪಾಪ, ಕೇವಲ ಎರಡರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಐದರಷ್ಟು ಅಥವಾ ಹತ್ತರಷ್ಟಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಜೈ ಮಾತಾ.''

''ನಿಜವೇ ಸ್ವಾಮೀಜಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ನಿಮಗೆ, ದಕ್ಷಿಣೆ ಎಷ್ಟು ಕೊಡ ಬೇಕೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಹೇಳಿ.''

''ನೋಡಿ ತಾಯಿ, ನಾನೊಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿ. ನನಗೇಕೆ ಹಣದ ಮೋಹ? ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಉಣಬಡಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು.'' ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಳು. ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ತೆರಳಿದ ಬಳಿಕ ಮೂರು ದಿನ ಸೀತೆಗೆ ಊಟ ಸೇರಲಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಣ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನೆಲ್ಲ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ ಉಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೇ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಸಬೇಕು ಹೀಗೇ ಒಂದೇ, ಎರಡೇ ನೂರೆಂಟು ಕನಸು...

ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಕಾಗುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿ ದ್ದಳು. ತಾನೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಗಂಡನನ್ನೂ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬರಲು ತಿಳಿಸಿದಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಭಕ್ತಿ ಯಿಂದ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಆ ಪಾತ್ರೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಬಹಳ ಭಾರವಿತ್ತು. ಸೀತಾಗೆ ಆನಂದವೋ ಆನಂದ. ''ರೀ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ತೆರೆಯಿರಿ ಎಂದಾಗಲೇ ತೆರೆಯಬೇಕು. ನಿಮಗೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿದೆ.'' ''ಆಯ್ತು'' ಎಂದವನೇ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿದ. ಸೀತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆ ತೆರೆದಳು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದುದು ಅವಳ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕು ತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಜೋರಾಗಿ ''ಮೋಸ ಆಯ್ತುರೀ'' ಅಂತ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಗಂಡ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಕಂಡಿದ್ದು, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಕಲ್ಲುಗಳು. ಅವನಿಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದ.

''ಏನಾಯ್ತು? ಇದೇನು ನಾವು ಇಷ್ಟು ದಿನ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಈ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನಾ? ಅದೇನು ಈ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಹತ್ವ ಇದೆ?''

''ಅಯ್ಯೋ ಅದು... ಅದು... ಮೋಸ ಆಗೋಯ್ತು ರೀ, ಬೇಗ ಹೋಗಿ ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿನ್ನು ಹಿಡೀರಿ. ಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ.''

''ಯಾಕೇ ಅಂತಹುದೇನಾಯ್ತು?''

''ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸ್ರಿ. ನಿಮಗೆ ವಿಷ್ಯ ಹೇಳದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡ್ದೆ. ಅನಾಹುತ ಆಗೋಯ್ತು. ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅದೇನಾಗಿತ್ತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.''

''ಏನು ಹೇಳೇ?''

ಅವರ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಬಂದ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳು ತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನ ಕೋಪ ಭುಗಿಲೆದ್ದಿತು. ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಕೋಪ ತಾಳಲಾರದೇ ಅವಳಿಗೊಂದು ಬಿಗಿದಿದ್ದಾನೆ. ''ನೀನು ವಿದ್ಯಾವಂತಳಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಲ್ಲ, ಈಗ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಕೊಡ್ತಾಳಾ? ಹಣ, ಒಡವೆ ಎರಡರಷ್ಟಾಗುತ್ತೆ ಅಂದಿದ್ದನ್ನು ನಂಬಿದ್ದೀ ಯಲ್ಲ, ನಿನ್ನಂತಹ ಮೂರ್ಖ ಶಿಖಾಮಣಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸಿಗಲಾರರು. ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗೆ ನಿನ್ನಂತಹ ಬಕರಾ ಸಿಗಬೇಕಲ್ಲ. ತಿಂದು, ತೇಗಿ ಹಣ, ಒಡವೆ ಲಪಟಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಾನಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ನಾನು ಸುಮ್ನೆ ಬಿಡಲ್ಲ. ಈಗ್ಲೇ ಹೋಗಿ ಪೋಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಬರ್ತೀನಿ. ನೀನು ನಿನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೇನ ಮಕ್ಕಳ್ನ ಬೆಳೆಸೋದ್ರಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡೋದ್ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ರೆ ಸಾಕು'' ಅಂತ ಬೈಯ್ದು ಹೊರನಡೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಆದರೆ ಆ ಖದೀಮ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಸಿಗಬೇಕಲ್ಲ. ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಪರಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನೂ ತಲೆಮರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಪೋಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಅದೆಷ್ಟು ದಿನಗಳಾದವೋ? ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಸೀತೆಗೆ ಊಟ, ನಿದ್ದೆ ಯಾವುದೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಂಕಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಬದುಕೇ ಬೇಡ ವೆನಿಸಿದೆ. ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ, ಬದುಕಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಜೀವ ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಸೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಸೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ್ದು 'ಆಸೆಯ ಮಿತಿಯೇ ಸುಖದ ಮೂಲ' ಎಂಬ ಮಾತು ಎಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ. 'ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚು' ಎಂಬ ಮಾತು ಅದೆಷ್ಟು ಸತ್ಯವಾದುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮೋಸದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಹಣದ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಬದುಕನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸುಂದರವಾದ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕೇ ವಿನಃ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ.

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ......

ಅಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದೆ. ತಂದೆಯಾಗಲಿ, ತಾಯಿಯಾಗಲಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟ ಒಡ್ಡ ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹದಿವಯದವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ 'ಇದ್ದೂ-ಇಲ್ಲ'ದಂತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಮಗನಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಗಳಿಗೆ ನೀವೇನಾದರೂ ಸಲಹೆ ನೀಡ ಹೋದಾಗ - ಅವರು ''ನನಗ್ಗೊತ್ತಿದೆ ಬಿಡು'' ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಗೊಣಗಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ ನೀವು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳಿಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ! ''ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ವೋ'' ಎಂದು ನೀವು ಎಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೂ ನಂಬಿಸಲಾರಿರಿ. ಹದಿವಯದವರು ಹೇಳುವುದೊಂದೇ - ''ನಂಗೊತ್ತು'' ಆ ಮಾತಿಗೆ ''ಇನ್ನು ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಡ'', ''ನಾನಂತೂ ಕೇಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ'', ''ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ'', ''ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನನ್ನನ್ನ ಬಿಟ್ಬಿಡಿ'' ಎಂದೆಲ್ಲ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು.

ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳು ಆ ರೀತಿ ''ನಂಗೊತ್ತಿದೆ'' ಅಂತ ಅನ್ನೋದು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಲವಾದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ''ನನಗ್ಗೊತ್ತು'', ''ನನಗ್ಗೊತ್ತು'' ಎನ್ನುತ್ತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಧೋರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರರ್ಥ - ''ನನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸಬೇಡಿ'' ಎಂದು! ಮೊನ್ನೆಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೂ ನೀವು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ವೇದವಾಕ್ಯದಂತೆ ಶಿರಸಾವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು, ನೀವು ಹೇಳುವ ಪ್ರತಿ ಮಾತಿಗೂ ತಿರಸ್ಕಾರ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಸಂಕಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ!

ಹುಡುಗ ಆ ರೀತಿ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವನ್ಯಾಕೆ ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾದ, ಹೇಗೆ ಬದಲಾದ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಒಳಗೊಳಗೇ ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ.

ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವರ್ತನೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಕೂಡ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಮಗ/ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಅನುಮಾನಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟು ಮೂಡಿಯಾಗಿರುವವನು/ಳು ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತೆ ಎಂದೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಂಥ ಅನುಮಾನ ಬಹುಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಮೂಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಕೂಬೇಕಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾತಾಡುವ ಹುಡುಗ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೃಶ್ಯ ಯಾವತ್ತೋ ಒಂದು ದಿನ, ದಾರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಯಿಂದಾಗಲಿ ತಂದೆಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ನಗುನಗುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗ ಅಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ತಟಕ್ಕನೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆ ದೂರವಾಗುವವರೆಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು, ಪುನಃ ನಗುತ್ತ ಕಲೆಯುತ್ತ ಮಾತಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ....

ತಂದೆಗದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. 'ಅವನ್ಯಾಕೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ' ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ ನಾಲ್ವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿರುವುದು ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದಾದರೂ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನೆನಪಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಿವುಕ್ಕೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಗಾಗ, ''ನಿನ್ನ ಮಗ ಬಹಳ ನಯ, ವಿನಯದಿಂದ ಗೌರವ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯವನು'' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುವುದನ್ನೂ ಕೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಅಂದರೆ ಮಗ/ಮಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೆಂದಾಯ್ತು! ಅವನನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಂದದ್ದು ತಾನು ವಿದ್ಯೆ-ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಿದ್ದು ತಾನು, ಅಂಥ ತನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮೋಜಿನಿಂದ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಅವನನ್ನು ಮುಂದೆ ತರಲು ತಾನು ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಮಾತ್ರ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ



ರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡದೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.... ಏನು ಹೇಳಿದರೂ 'ನಂಗೊತ್ತಿದೆ ಬಿಡು' ಎನ್ನುವುದು, ಅದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ ಮೂಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು...... ಇಂಥವೆಲ್ಲ ತಂದೆಗೆ ಸಂಕಟ ಉಂಟು ಮಾಡದಿರುತ್ತವೆಯೆ?

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಂದೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ, ಸಂಕಟಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾನು ಕೂಡ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಕೂಡದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮರ್ಯಾದೆ ತೋರಿಸದಿರುವಾಗ ತಾನಾದರೂ ಯಾಕೆ ತೋರಿಸಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೂ ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇಣುಕಿದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ವಾತಾವರಣ ಯಾವತ್ತಿಗಾದರೂ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆಯೆ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ.

ಯಾಕೆ ಆ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಾರೆ?

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹದಿವಯದವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುವುದೇಕೆ?

ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನೇಕ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು - ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆನಿಸಿದ್ದರಿಂದ! ಹಾರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳಂತೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ವಿಧಿಸುವ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು ಗಂಟಲಗಾಳವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಹರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಯಂಕಾಲವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ಹೇಳುವುದು, ಸ್ಕೂಟರ್, ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು 'ಹುಶಾರು ಜೋರಾಗಿ ಓಡಿಸ್ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು - ಇಂಥ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳೆಲ್ಲ ಹದಿವಯದವರ ಅಸಹನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಇರಿಸುಮುರಿಸುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಏನೊಂದೂ ಇಲ್ಲ....

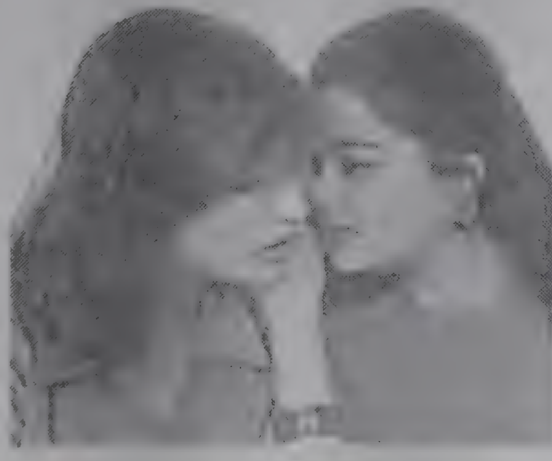
ತಾನು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಹೋದರೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತನಗದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ತಾನಿನ್ನೂ ಎಳಸು ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಲೆ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ! ತಾನು ದೊಡ್ಡವನಾಗ್ತಿದೀನಿ, ಹೀರೋ ಆಗ್ತಿದೀನಿ ಅಂತ ಅಂದ್ಕೊಳ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಈ ಹಿರಿಯರು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತೊಡರುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತನಗಂತೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದ ವಿಶ್ವಾಸ, ನಾಯಕತನದ ಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ.

ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು. ತನ್ನ ಅನುಮಾನ, ಹೆದರಿಕೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಇಬ್ಬಗೆಯವರಲ್ಲೂ ಶಾಂತತೆ ನೆಲಸುತ್ತದೆ.

ತನ್ನನ್ನು ಪೆದ್ದನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಏನು ಮಾತಾಡಬೇಕು? ಏನು ಮಾತಾಡಹೋದರೂ ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಲೆ ಕೆಡದೆ ಇನ್ನೇನಾಗುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೇ ತನಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಂಗೊತ್ತು ಬಿಡು' ಎನ್ನುತ್ತ ಅವರನ್ನು ತುಸು ದೂರವಿಡಬೇಕೆನಿಸುವುದದಕ್ಕೇ.....

ಹದಿವಯದವರ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಮೇಲಿನಂತಿರುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು! ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿರೋ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಒಂದೆಡೆ, ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮಗಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ. ಈ ಎರಡರ ನಡುವೆ ಇರುವ ತಿಕ್ಕಾಟವೇ ತಲೆಮಾರಿನ ಅಂತರ.

ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಲೆಮಾರಿನ ಅಂತರವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಸಂಭಾಷಣೆ ಒಂದಿದೆ - ''ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ.'' ಎಂದು ತಂದೆ ಪಲ್ಲವಿ ನುಡಿಯುವ ಮಾತು ಮಗನಿಗೆ ತಲೆತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ-ಮಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಇಂಥದ್ದೇ ಧೋರಣೆ! ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಹುಡುಗರಿಗೆ/ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅಂಗಾಲಿನ ಉರಿ ನೆತ್ತಿಗೇರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮನ್ನಿನ್ನೂ ಹಳೆಗಾಲದವರಂತೆ ಮುದಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿ-ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗಿರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ರಾಕೆಟ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ





ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ರೀತಿ - ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಜ ಕೂಡ. ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅವತ್ತಿಗೂ ಇವತ್ತಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳುಂಟಾಗಿದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಇದ್ದಂತೆ ಇವತ್ತಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಇವತ್ತಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ, ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗದಂತೆ ಆಮೆಗತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಲಾರರು. ರಾಕೆಟ್ ಯುಗದ ಜೀವನ ವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಗಿನ ನೀತಿ-ನಿಯಮ, ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದ ಭಾವನೆಗಳಿಗಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ....

ಅಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದೆ. ತಂದೆಯಾಗಲಿ, ತಾಯಿಯಾಗಲಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಒಡ್ಡ ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹದಿವಯದವರು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ 'ಇದ್ದೂ-ಇಲ್ಲ'ದಂತಿರುತ್ತಾರೆ.

''ನಿಮ್ಮಪ್ಪನೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಿಲ್ಲ ವ್ಯಾಕೆ?'' ಎಂದು ಇವತ್ತಿನ ಹುಡುಗರನ್ಯಾರನ್ನಾದರೂ, ನೀವೇ ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಅವನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ.

''ಏನು ಮಾತಾಡೂಂತೀರಿ? ಏನಾದರೂ ಹೇಳೋ ಕ್ಹೋದ್ರೆ ಇಷ್ಟುದ್ದ ಲೆಕ್ಚರ್ ಕೊಡ್ತೋಕ್ಟ ರ್‍ತಾರೆ....''

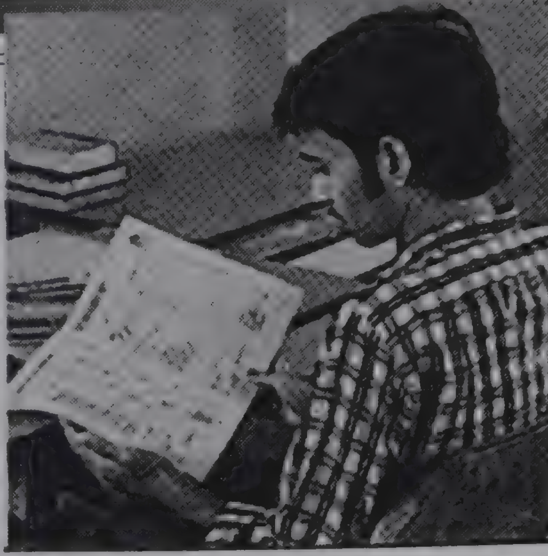
ಅದು ನಿಜವೂ ಹೌದು! ಹದಿವಯದವರು - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗ, ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ

ಮಾತಾಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಅದು - ಹದಿವಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರ್ಮುಖ ಸ್ವಭಾವ! ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಅವು ದೈಹಿಕವಾಗಿರ ಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾದುವಾಗಿರಬಹುದು. ಇವಲ್ಲದೆ ಜೊತೆಗಾರ ರೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ಬೇರೆ. ಇಂಥ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹದಿವಯದವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಲಕ್ಷಣ ಹೊರಗಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಸುಖ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಗಳನ್ನು ಚದುರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೌನಿಯಂತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ತಾವೇನೆನ್ನುವುದು ತಮಗೇ ತಿಳಿಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರು ವಾಗ ಒಂದೆಡೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಒಂದೆಡೆ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಪತ್ರಿಕೆ - ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರು, ಅವರೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳ ಒತ್ತಡ..... ಇವೆಲ್ಲ ಹದಿವಯ ದವರನ್ನು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ತನ್ನ ಸಮಲಿಂಗಿ ಮಿತ್ರ ರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೊಳೆಯದೆ, ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಿಂದ ಅಂದಾಜು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾನೊಬ್ಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಿ ರುತ್ತಾರೆ....

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳ ನಡುವೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ ಹದಿವಯದವರಿಗೆ, ಪಾಪ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಪುರಸೊತ್ತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಳ್ಮೆ ಯಂತೂ ಮೊದಲೇ ಇರದು. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಲು ಹೋದರೆ ಸಿಡಿ-ಮಿಡಿಗುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ತಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ನಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವ ರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಅರ್ಥ ವಾಗದು. ತನ್ನ ಗುಟ್ಟಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಓದುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹಿರಿ ಯರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ತನ್ನ ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ತಾನು ಅವಿತುಕೊಳ್ಳಬಯಸುವುದು. ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು.



ತನ್ನ ಅನುಮಾನ, ಹೆದರಿಕೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಇಬ್ಬಗೆಯವ ರಲ್ಲೂ ಶಾಂತತೆ ನೆಲಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹದಿವಯ ದವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೂ ಹೇಗೆ ಕೇಳ ಬೇಕು ಏನು ಕೇಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನು ವುದರ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ ಬೇರೆ ಅದಕ್ಕೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೂರವಿದ್ದು ಬಿಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿವಯ ದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಕೆಂದೇ ತಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಪರ್ಯಾಸ!

ಹದಿವಯದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೂ ನಡುವೆ ಈ ಬಗೆಯ ತಿಕ್ಕಾಟ ಮುನಿಸು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟಿ ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರು ತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಅದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

1. ನೀವು ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ಮಗನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲೆನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದು ನಿಜವಿದ್ದಿರಬಹುದಾದರೂ ಅವನು ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧನಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿರದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವೂ ಉಂ[ಟು] ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ಮುಗಿಸಿ ಅವ[ನು] ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನೀವು ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹು[ಡು] ಗನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ನೀವು ಹೇ[ಳು] ವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾದರೂ ಸಮಂಜಸವಾದುದ[ೆಂ]ವುದು ಅವನಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾ[ತು] ಕೇಳಲು ಅವನು ಸಿದ್ಧನಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ.....

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾ[ನೇ] ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಒಂದು [ಸ್ಥಿ]ತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮೂ[ಗು] ತೂರಿಸಬೇಡಿ. ಆತ ಯಾವುದೋ ಕೆಲ ವಿಷ[ಯ]ಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿ. ಆ ರಿ[ೀತಿ] ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟಿ[ಷ್ಟು] ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅವನಾಗಿ ಕೇಳದ ಹೊರತು ಸಲ[ಹೆ] ಕೊಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಡಿ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾ[ಸ್ತಿ] ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳತೊಡಗಿದಿರೆಂದರೆ, ತನ್ನ ಜೀವನದೊ[ಳಗೆ] ನೀವು ಇಣುಕಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರು[ವಿ]ರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಅತಿಕ್ರಮಣವೆಂ[ದು] ಅವನಿಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಬ[ಗ್ಗೆ] ನಿಮಗೇನೂ ಹೇಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಚಿಂ[ತಿಸ] ಬೇಕಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳು[ವ] ಹಕ್ಕು ಅವನಿಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಮರೆಯಬೇ[ಡಿ].

2. ಅವನನ್ನು ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ[ಲು] ಬಿಡಿ: ಹದಿವಯದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತಾ[ನು] ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಹೊಸದೊಂ[ದು] ಅನುಭವವೆಂದೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಕ್ಸ್, ವಾಹ[ನ] ಓಡಿಸುವುದು, ಪಿಕ್ನಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಸಿನಿ[ಮಾ] ನೋಡುವುದು.... ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ, ತಾ[ನು] ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಅವನ[ಿಗೆ] ರೋಮಾಂಚನದೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲು ಕಂಡುಬರು ರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಾಡಬೇಡ ಅದು ಮಾಡಬೇ[ಡ] ಎನ್ನುತ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ನೀವು ಮೂಗುದ್ದ[ು] ಕುಳಿತಿರೆಂದರೆ ಕೆಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಅ[ಭಿ]ಪ್ರಾಯವನ್ನಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿಯನ್ನಾಗ[ಲಿ] ಲೆಕ್ಕಿಸದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆಗಿನ್ನು ನೀ[ವು] ಮಾಡಬಹುದಾದುದೇನೂ ಉಳಿದಿರದು.

ಹುಡುಗರು ಕೇಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ[್ಕೂ] ಹೌದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಸಾ[ಧ್ಯ] ವಾಗದ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟ[ಿಗೆ] ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅವ[ನೇ] ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಅ[ವನ] ನಿರ್ಧಾರಗಳು ತಪ್ಪು ಎನಿಸಿದಾಗ, ಹಿರಿಯ[...]

ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಬಲು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಕ್ರಮಕ್ಕೆಳಸಿದ್ದರೆ, ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಡವೆಂದು ಗದರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ಒಳಿತು-ಕೆಡುಕು, ಹಿಂದು-ಮುಂದು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ತಪ್ಪೇನು, ಅದ್ಯಾಕೆ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವತಃ ತಿಳಿದು ಬರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಅವನು ಆ ತಪ್ಪನ್ನರಿತು ಕೊಳ್ಳದಿರುವಾಗ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಇನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿತನದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

3. ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರೆಂದು ಅವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷಕಾಲ ನೀವು ಅವನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ, ಧರ್ಪ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅವನು ಕೂಡ ಕಿಮಕ್ಕೆನ್ನದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿ, ಕುರುಡುಭಾವನೆಯಿಂದ ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಿರಸಾವಹಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಈ ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯವಾದಂಥವೇ.

ಆದರೆ ನಂತರ ಹಾಗಲ್ಲ, ಈಗವನು ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ನೀವಿನ್ನೂ ನಿರಂಕುಶರಂತೆ ಅವನೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅವನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ನೆರವು ನೀಡಿ.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನೀವೂ ಹದಿವಯದವರಾಗಿದ್ದಿರಿ



ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಗ ನೀವನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಡವಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗುತ್ತದೆ.... ಮುಂತಾದವನ್ನೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ (ಅವನ ಮನೋಲಹರಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು).

ಆಗ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದುವಾಗಲಿ, ವಿಚಿತ್ರವಾದವಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಅವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವಂಥ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿರಂಕುಶರಂತಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ, ಸಹಚರರಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅವನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೃದಯ ತೆರೆದು ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ.

4. ನಿರಾಳವಾಗಿರಿ!: ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದಿರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವನಿಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮುಗುಮ್ಮಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವವನ ಮೇಲೆ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮೊಣಕೈಗೆ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯವಾದರೆ ಸಾಕು, ಓಡೋಡಿ ಬಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಗ ಈಗ ಇಷ್ಟು ಮುಗುಮ್ಮಾಗಿದ್ದಾನಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಸಂಕಟವಾದರೆ ಅದು ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲ!? ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವನ ವಿಕಾಸ ಪಥದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಭಾಗ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ನೀವು ಅವನಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕು! ಅವನ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ -

ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಷ್ಟು ತಲ್ಲಣದಿಂದಿರುವಿರೋ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸುವ ಸಂದಿಗ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವನೂ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇ ತಲ್ಲಣದ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಬಹುಕಾಲ ಇರದು. ಬೇಗನೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 21, 22 ವರ್ಷವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ (ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿಸಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ದಿನ) ಅವನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕೊಡಲಾಗುವಷ್ಟು ನೆರವು ನೀಡಿ!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ)...

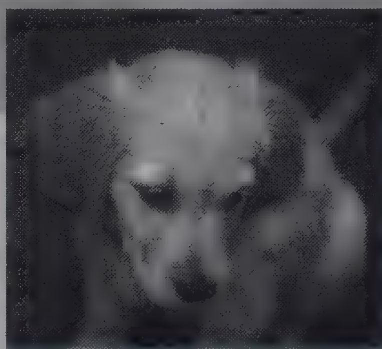
ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಕಕ್ಕಸ

✍ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಡಾಡಿ ನಾಯಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ ೯೦ರಷ್ಟು, ಇನ್ನುಳಿದ ಪ್ರತಿಶತ ೧೦ರಷ್ಟು ನಾಯಿಗಳು ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗಳು. ಬಿಡಾಡಿ ನಾಯಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವರೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗಳು ಮಲ - ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅವರ ಮಾಲಿಕರು ನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಹ ವಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಎತ್ತಬಹುದು. ಆಗ ತಕ್ಷಣ ಮಾಲೀಕರು ನಿಂತು ಅವಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಇವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಖುಷಿ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುರಳಿತವಾಗಿ ಆಗಲಿ ಎನ್ನುವದೇ ಇವರ ಗುರಿ.



ನಾಯಿ ಸಾಕಿದ ಶ್ರೀಮಂತರು ವಿಹರಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳು ನಾಯಿಗಳ ಕಕ್ಕಸುಗಳೆನ್ನದೇ ಗತಿಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ನಾಯಿಯ ಮಲ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಸಿಂಪರಣೆ ಆಗುವದು. ನಾಯಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು



ರೋಗಕಾರಕ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ತತ್ತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತತ್ತಿಗಳು ಅಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗು ಹಿರಿಯರ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹತ್ತುವವು. ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಸೇರುವವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಈ ತತ್ತಿಗಳು ಮರಿಯಾಗಿ ಹುಳುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇದು ಸರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಕಕ್ಕಸು ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ನಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಕ್ಕಸುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಕಾಲೆತ್ತುವ ನಾಯಿ ಬುದ್ಧಿ ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಬಂದದ್ದು. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಯಿ ಸಹ ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಕಾಲೆತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಥ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ, ಮಾಲಿಕರು ತಕ್ಷಣ ಮಲವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಎತ್ತಿ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ◆

ಏಳು - ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ?

ಒಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು, ಏಳು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಟ್ಟಿದ ಶೇ. 90 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ದೊರೆತ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅಂತಹ ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇವು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳು ಎಂದು ಯಾರೂ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲಾರರು.

ಮಮತಾ ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಳು. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ ಆ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಇನ್‌ಕ್ಯು ಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಮತಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಶರೀರದ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತು.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೂವತ್ತೈದು ವಾರಗಳ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ''ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು'' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳು ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನ ''ಬ್ರೀದಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'' ಸರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವವರೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್ ಸಹಾಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ 6 ರಿಂದ 8 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹತೂಕ 2 ಕಿಲೋ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಅದು ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಶಿಶುವನ್ನು ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಏಕೆ ಜನಿಸುತ್ತವೆ?

ಶಿಶು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸುವುದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ತಾಯಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ, ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಗರ್ಭಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ತುಂಬುವದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶಿಶು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಜನಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 35ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದವರಿಗೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಶಿಶು ಜನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈಗಾಗಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದವರಿಗೂ ಹೀಗಾಗುವುದುಂಟು. ಇದರಹೊರತಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖ ಸಡಿಲಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ಲೆಸೆಂಟಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.



ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ''ಬ್ರೀದಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'' ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಹಳೇ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲುಬುಗಳು ಸಹ ಬಹಳೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ತ್ವಚೆ ಸುಕ್ಕು-ಸುಕ್ಕಾ ಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಅತೀ ಕೆಂಪಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಹಳೇ ದೊಡ್ಡ ದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಮಾಲೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ಥೆರಪಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕಾಮಾಲೆ ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ದುರ್ಬಲ ದೇಹ ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಬಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ

36.5 ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹವಾಮಾನದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸದೇ ಇರುವದರಿಂದಾಗಿ ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನ ಹೊರಭಾಗದಿಂದಲೇ ಅದರ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

● ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅದೆಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಅವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡಬಹುದು. ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅವಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 9 ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳ ತೂಕ 1500 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

● ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ತೃಪ್ತಿಕರ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮುಟ್ಟುವುದು ಬೇಡ.

● ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ನಿಧಾನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ರೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಹೃದಯ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆರ್‌ಡಿಎಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

● ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಪದ್ದತಿ ಸಹ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅತ್ಯಂತ ಮೆತ್ತನೆಯ ನಿಪ್ಪಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ನಳಿಗೆಯಿಂದ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಡ್ರಿಪ್ ಮುಖಾಂತರ ಆಹಾರ ತಲುಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ - ಶಿಶು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 3 ರಿಂದ 6ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ವಿಶೇಷ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ನನ್ನ ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಐದುವರ್ಷ ಲೀಸ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ, ತಗೋತಿರಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ...

ಶಿಶುವನ್ನು ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೆಮ್ಮು-ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವದಾಗಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮೋನಿಯಾ ಇಲ್ಲವೆ ಡಯರಿಯಾ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?-

● ಶಿಶುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ, ಗುಟ್ಟಿ ಸಹ ಕುಡಿಸಬೇಡಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸಹ ಕೊಡಬೇಡಿ. ತಾಯಿ ಹಾಲಷ್ಟೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗಬಹುದು.

● ಮಗುವಿನ ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾಗಲಿ ಇರಕೂಡದು.

● ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ನಂತರವೂ ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಗತ್ಯ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆತರೆ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆಯೆ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಲ್ಲವು, ಚುರುಕುತನ ಹೊಂದಬಲ್ಲವು.

● ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ನೀಡಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

● ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸದಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

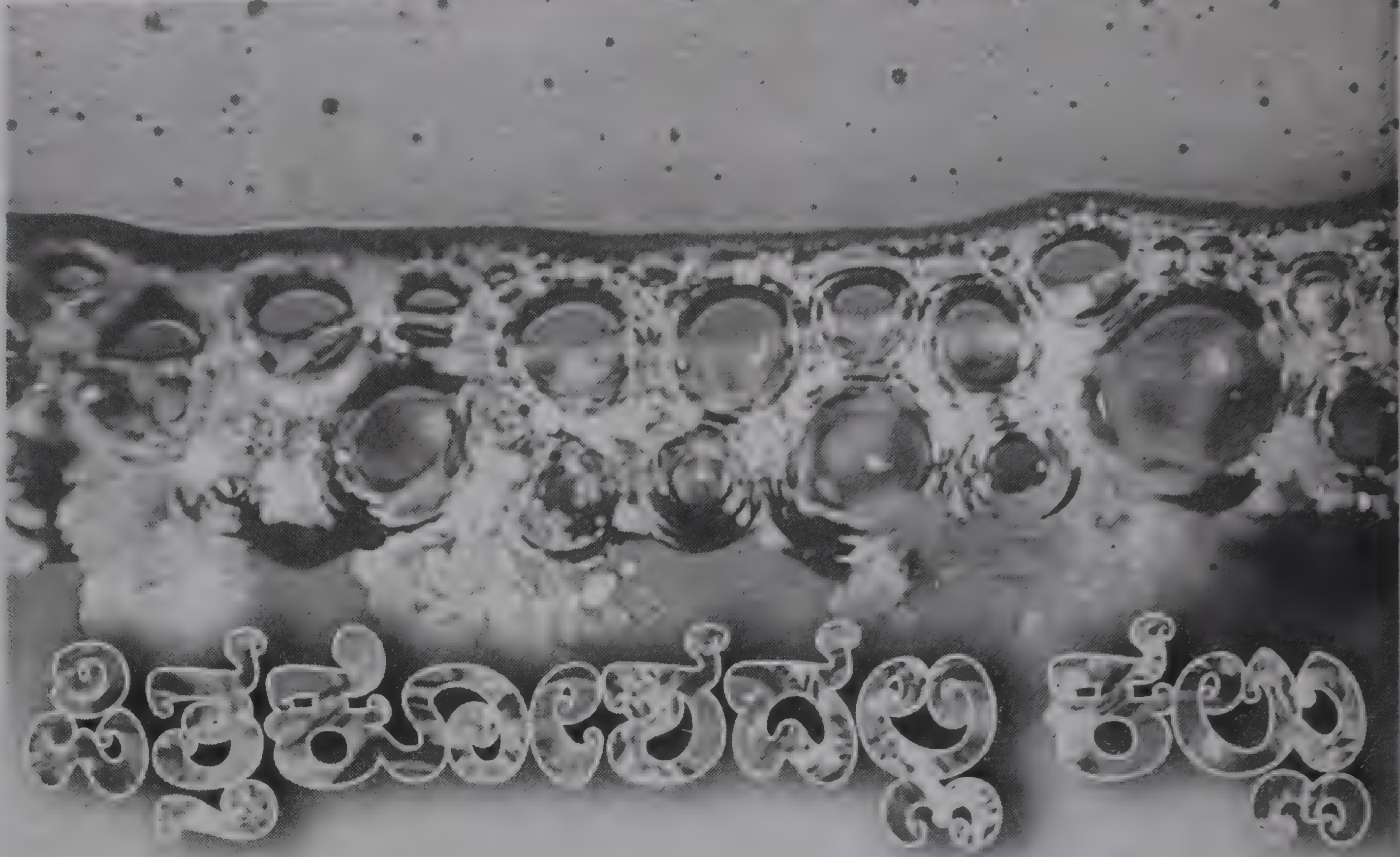
● ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1-2 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಏನಾದರೂ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಡ್ರಾಪ್ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

● ಮಗುವಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಗಮನಕೊಡಿ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಚುಂಬಿಸಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ -ಸರಳವಾಗಿ ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ತೊಡಿಸಿ. ●

ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಹುಳಿರಸ ಪ್ರಯೋಗ

ಕಿಡ್ನಿಸ್ಟೋನ್ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿನ ಸಿಟ್ರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲಿನ ಆಕ್ಸಲೆಟ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿನ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವಂತೆ. ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು ಆಗಬಾರದೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇಟಾಲಿಯನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

" ವೈದ್ಯರು ಲೆಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ನನ್ನೊಡಲಿಂದ ಗೋಧಿ ಗಾತ್ರದ 2 ಗಟ್ಟಿಕಲ್ಲು ತೆಗೆದರು. ಇದು ಹೇಗುಂಟಾಯಿತು? ನನಗೆ ಸೋಜಿಗವಾಯ್ತು! "



ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು

● ಗೀತಾ ಭಟ್

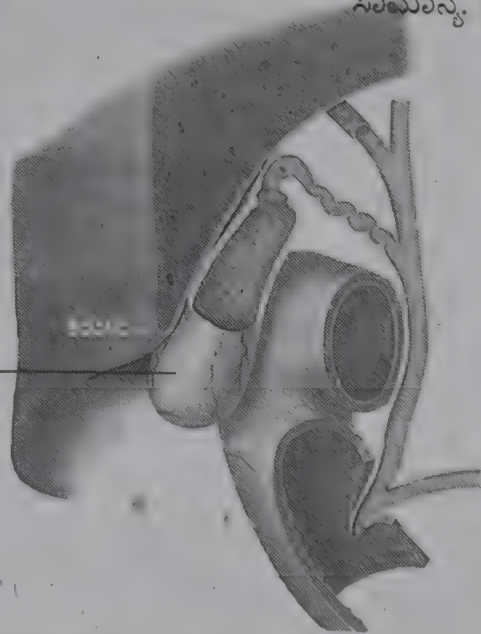
ನಾನು ನಲ್ವತ್ತೆರಡರ ಹರೆಯದ ಗೃಹಿಣಿ. ಈಗೀಗ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಚಿಪ್ಸ್ ತಿಂದಾಗ ನಡು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಆಗಾಗ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ. ತಿಂದ ಅನ್ನ ಅರಗದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ತಿಳಿಯಿತು. ನನ್ನೊಡಲಿನ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು! ನನಗೋ ಅಚ್ಚರಿ. ನಾನೊಬ್ಬ ಕೃಶದೇಹಿ. ಗೋಧಿ ಬಿಳಿಯ ಮೈ ಬಣ್ಣ, ನಲವತ್ತೆರಡು ವಸಂತ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೆ. ಈಗ ಹೀಗೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯರು **4-ಎಫ್ ಸೂತ್ರ** ಮುಂದಿಟ್ಟರು.

ಏನಿದು 4-ಎಫ್ ಸೂತ್ರ, ಎಂದು ಹುಬ್ಬೇರಿಸದಿರಿ. **ಫ್ಯಾಟ್, ಫೀಮೇಲ್, ಫೇರ್ ಕಲರ್** ಮತ್ತು **ಫೋರ್ಟಿಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶ** ಕಲ್ಲಿಗೂ ನಂಟಿದೆ. ಇವೇ 4-ಎಫ್ ಸೂತ್ರ. ಅಧಿಕ ಜಿಡ್ಡು ಉಣ್ಣುವ ಮಂದಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಸಹಜ. ವಿಶೇಷತಃ ಹೆಂಗಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕಾಂಶ ಈ ತೊಂದರೆ ತಲೆದೋರೀತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಡುಹರೆಯ ಅರ್ಥಾತ್ ನಲವತ್ತು ದಾಟಿದವರಿಗೆ ಈ ಭಯ ಅಧಿಕ. ಕರಿಮೈ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತ ಬಿಳಿಯ ತೊಗಲಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ತೊಂದರೆ ಅಧಿಕವಂತೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 4-ಎಫ್ ಸೂತ್ರ ಎನ್ನುವರು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಲ್ಲು, ಮರಳು, ಮಣ್ಣಿನ ಅಂಶವೇನೂ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗುವುದು ಪಿತ್ತ ರಸ ಹರಳುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ. ಪಿತ್ತರಸ ಸುರಿಸಿ ಜಿಡ್ಡು ಕರಗಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದ್ದು. ಅದು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವುದು ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ. ನಾವುಂಡ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ಸೇರುತ್ತಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಕಿರಿಬಲೂನಿನಾಕಾರದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಮುಂಗರುಳಿಗೆ ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ! ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ಸುಳಿವು ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಪಿತ್ತರಸ ಸುರಿತ!

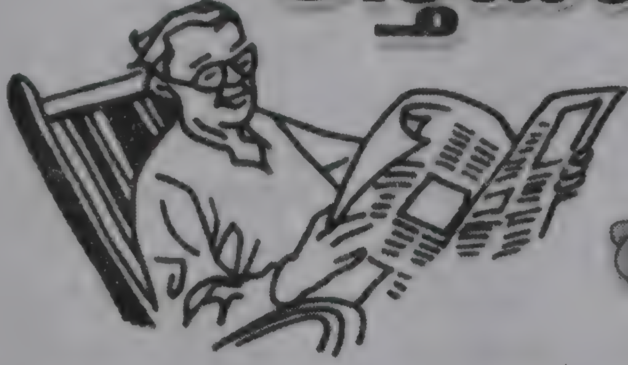
ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುವಂಶಿಕವಂತೆ. ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ಮಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಿತ್ತರಸ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು, ರೋಗಿಗೆ ತೀವ್ರ ಸಂಕಟ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಲಭುಜದ ರೆಕ್ಕೆ ಮೂಳೆಯ ತಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವಿನ ಅನುಭವ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ತಪಾಸಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಲಿನ ಇರುವಿಕೆ ಖಚಿತಪಡುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನ ಇರುವಿಕೆ ಪತ್ತೆಯಾಗದೆ ದಶಕಗಳೇ ಉರುಳಬಹುದು. ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಾಣಬಹುದು.



(76ನೆ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ನೂರು ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು



ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವದು, ಭಾವತೀವ್ರತೆ ಹೊರಗೆಡಹುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು, ಧ್ಯಾನ - ಯೋಗ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂ.....

●●●●●

ಮಾನವನ ಮೊದಲ ಅಗತ್ಯವೆಂದರೆ ಗಾಳಿ. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, ಆಹಾರ ವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾನವ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕೂಡ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕುವುದು?

ಅಂಥ ತೊಂದರೆಯೇ ಆಸ್ತಮಾ ವ್ಯಾಧಿ. ಸುಮಾರು ಶೇ. ೮ ರಿಂದ ೧೧ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಒದ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಾರೆ.

''ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ'' ಎನ್ನುವ ಅಲರ್ಜಿಯು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯು ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಅತಿವಾಸನೆ, ಚಿಕ್ಕ ಹುಳುಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಇವುಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. ನಮಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರವು ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಹಾಲು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಕಡೇಪಕ್ಷ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇವರು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹಕ್ಕಿ, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿಯಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಾವತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದು, ಅವಸರವಸರದಿಂದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳೂ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಪಕ್ವಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಗಳು ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕೆಲಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಆ ಮದ್ದುಗಳು ಫಲ ನೀಡವು.

ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಮದ್ದುಗಳು ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು, ದೇಹದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಈಗ ಬಂಧಿರುವ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ವಿಧಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನಿಂದ ಔಷಧಿ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ನಿವಾರಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟವುಂಟಾದರೆ ಕೂಡಲೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಗತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಆಳದ ಉಸಿರಾಟ, ಅಬ್‌ಡೊಮಿನಲ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾಡುವ ಅಬ್‌ಡೊಮಿನಲ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮಿರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಳವಾಗಿಯೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿರಿ. ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಗ್ಗಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಉಸಿರನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಎಳೆಯುವುದು, ಹೊರಬಿಡುವುದು ತುಸು ಶ್ರಮದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಬಿಡುವ ಸಮಯ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೨೦ ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ೨೦ ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಬಲಗೈಯ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ನಡು ಬೆರಳು ಎರಡನ್ನೂ ಮಡಚಿರಿ; ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ಉಂಗುರ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಎಡನಾಸಿಕದಲ್ಲೂ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಲನಾಸಿಕದಲ್ಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೂಗಿನ ಎಲುಬು ಮುಗಿಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಡಬದಿಯ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ, ಮತ್ತೆ ಎಡಬದಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಲಬದಿಯ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬಿಡಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ೨೦ ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಬಿಡುವ ಕಾಲವು ನೀಳವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಳದ ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಲೀನತೆ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಓಟವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಬಳಿಕ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಯಾವುದನ್ನೂ ನೆನೆಯದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ಹಳೆಯ, ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳು ಎಣಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅಲೆಯೇಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಿರಿ. ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಳಿಕ ಈ ಅಲೆಗಳೆಲ್ಲ ತಾವೇ ಎದ್ದು, ತಾವೇ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ರೋಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮದ್ದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಲಭ್ಯ.

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿವಾರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟ ಏರ್ಪಡುವಾಗ ಹಿಂಗತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಿಂದುಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೆರಿಡಿಯನ್ ಇದ್ದು, ಇವಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ೧೦ ಇಲ್ಲವೇ ೧೫ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟ ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೆರಿಡಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ೩ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಅಥವಾ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೆರಿಡಿಯನ್ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರವೇ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗಳೂ ಆಕುಪ್ರೆಶರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರತಿಫಲನ ಬಿಂದುಗಳೂ ಇವೆ. ಇದನ್ನು ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸೋಲಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತಲೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳ ತುದಿಯ ೧ ಎಂಬ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಕೊಡುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿರಿ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ೨ ಬಿಂದು. ಅದು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಅದರ ಕೆಳಗೆ ೩, ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಅದರ ಕೆಳಗೆ ೪ ಮಿದುಳು ನರ ಸಂಬಂಧಿ ಬಿಂದುಗಳಾಗಿವೆ.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಡುಬೆರಳಿನ ಕೆಳಗೆ ಅಂಗೈನಲ್ಲಿರುವ ೫ ಎಂಬ ಬಿಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟವಿರುವಾಗ ಈ ಬಿಂದುವನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿಬಿಡುತ್ತ ನಡೆದರೆ ನೋವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ಬಿಂದುಗಳನ್ನೂ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲೂ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿರಿ.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಲು ಮುಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗೆ ೨ ಅಂಗುಲದವರೆಗೆ ನೇರ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕೊಡುತ್ತಲಿರಬೇಕು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಂದು ಒತ್ತಡ ನೀಡಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಡುಬೆರಳು, ಉಂಗುರ ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಲ್ಲೂ, ಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗಿಂತ ೨ ಅಂಗುಲ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ನೇರಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಒತ್ತಡ ನೀಡುವುದು ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಿಂದುವೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒತ್ತಡ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅಂಗೈನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲನ ಬಿಂದುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ನವೋತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಕುಂದುಗಳು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಆಹಾರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅಳತೆ ಮೀರಿ ತಿಂದರೂ ಉಸಿರಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸಿದರೂ ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಾತ್ರಿ ೭ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಮೀರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು, ಜೊಲ್ಲು ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡೇಪಕ್ಷ ೧೫ ನಿಮಿಷವನ್ನಾದರೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಕವಳ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

ನಾವು ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವುದಕ್ಕೆ Worry, Hurry, Curry ಎಂಬ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ತುಂಬ ಸಹಾಯಕ. ಇನ್ನು ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅವಸರ. ಈ ಅವಸರ ತಪ್ಪಿಸಿ ಆದಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ●

ರುಚಿ-ರುಚಿ 'ಸ್ವದೇಶಿ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್'

ಬೇಸಿಗೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ದೇಹ ಕಂಗೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹ ತಂಪುಗೊಳಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದೆನ್ನಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ರುಚಿ-ರುಚಿಯಾದ ಪೇಯವೊಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸ್ವದೇಶಿ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಂದು ಕಪ್ ಬಾರ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಗೋಧಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಒಂದು ಕಪ್ ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಘಂ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು, ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವಾಗ ಗಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೊಂಚ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಕುದಿ ಕುದಿದ ಬಳಿಕ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗಿ, ದೇಹ ತಂಪೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಮಲಾ ಮಂಜುನಾಥ ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ ರಸ್ತೆ,ತರೀಕೆರೆ - 577 228

ಸಾವಿಗೆ ದಾರಿ ಈ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮಾರಿ...

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಭೀಕರ ರೋಗ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಹಾವಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನರು ಅದನ್ನು 'ಫ್ಲೂ' ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದುಂಟು. ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೂ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದೇ ಕೇವಲ ರೋಗದ ಪ್ರಸಾರಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಏಡ್ಸ್ ಭಯ ಹರಡಿದೆ. ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿವೆ. ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಭೀಕರವಾದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಹೆಮ್ಮಾರಿ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೇ ತನ್ನ ಹರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 250 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ವೈರಸ್‌ನ ವಾಹಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 3,16,000 ಜನರು ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 43 ಮಿಲಿಯನ್ ಭಾರತೀಯರು ಈ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತೀಯರು ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಭಯವಾಗದೇ ಇರಲಾರದು. ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಕುರಿತ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣ ನಡೆಯಿತು. ಭಾರತದ ಘನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು. ರೋಗದ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿದರು, ಸಂಶಯ ನಿವಾರಿಸಿದರು.

ರೋಗಕಾರಕ: ರೋಗ ಕಾರಕ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು 1965 ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಜನಕಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮೊದಲು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಪ್ರತಿಜನಕವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮೇಲ್ಮೈ ಪ್ರತಿಜನಕ ಮತ್ತು ಬೀಜಕೋಶ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತರಸದಲ್ಲಿಯ ವೈರಸ್ 10 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ 60 ಸೆಂ. ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ರೋಗದ ಅದಿಶಯನ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ವಾಹಕರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಡೌನನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹಕರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಗುಂಪಿನವು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವನ್ನು ಎ,ಬಿ,ಸಿ,ಡಿ,ಇ,ಎಫ್,ಜಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಸದಸ್ಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರಬಹುದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಇ'ಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ', 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ವೈರಸ್‌ಗಳು ರಕ್ಷಾ ಕವಚದಂತ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ಇವುಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸೋಂಕು ಕಾಲಗತಿಸಿದಂತೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್.ಬಿ.ವಿ. ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಿರಮ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್' ಎಂತಲೂ ಹೇಳುವರು. ಈ ವೈರಸ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊಲ್ಲು, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ಬೆವರು, ಮೊಲೆಹಾಲು, ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಸೋರುವ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಬಿ.ವಿ. ವೈರಸನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ: ಎಚ್.ಬಿ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ರೋಗಿಯ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ವಾಹಕರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು

ೂಲಗಳಿಂದಲೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ರಡುವುದು. ಏಡ್ಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಚ್.ಐ.ವಿ. ಸಹ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ೦ಗಿಕ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೆರಡೂ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗ ರಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಚ್.ಐ.ವಿ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್.ಬಿ.ವಿ. ನೂರುಪಟ್ಟು ಮಾನ್ಯ. ಕಾರಣ ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು!

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕ್ತಪೂರಣ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ತವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದು ಪೂರಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಾಗ, ಅದು ರಕ್ತ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ರಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ರಸ, ಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಸ್ ಮೊದಲಾದ ಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೊಂದರೆ ಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡು ಾಗ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ಸೂಜಿಗಳು, ಅಥವಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಇಂಜೆ ನ್ ಮೂಲಕ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ ೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಬ್ಬುವುದು.

ತಾಯಿ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಾಸಿನ ಮುಖಾಂತರ ಪಿಂಡಕ್ಕೂ ನಂಡೆತ್ತಿ ಹೋಗುವವು. ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಸೋಂಕಿನ ವೇಣಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಾಗ, ರೋಗಪೀಡಿತ ಗಂಡಸಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಅಥವಾ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ವಾಗಿ ರೋಗಪೀಡಿತ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಪುರುಷ ಈ ರೋಗ ವಿನಿಮಯವಾಗುವುದು.

ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸುನತಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಹಚ್ಚೆಬಟ್ಟು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಸೋಂಕುಬರಿತ ಬ್ಲೇಡುಗಳನ್ನು ದಾಡಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ಿಂದ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಕೆಮ್ಮುವುದರಿಂದ, ಸೀನು ವುದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೈ ಕುಲುಕುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ 50-160 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ವೈರಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ನಡುವೆ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿವಿನ ಸಂಶಯದಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೊರೆ ಹೊತ್ತ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ದಾಳಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣು ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮರದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ವಿಜಯೋ ತ್ಸವ ಆಚರಿಸುವವು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವವು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಹಾವಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವು ದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರು ತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನರು ಅದನ್ನು 'ಫ್ಲೂ' ಲಕ್ಷಣ ಗಳೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದುಂಟು. ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೂ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದೇ ಕೇವಲ ರೋಗದ ಪ್ರಸಾರಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇವರೇ 'ರೋಗ ವಾಹಕರು'.

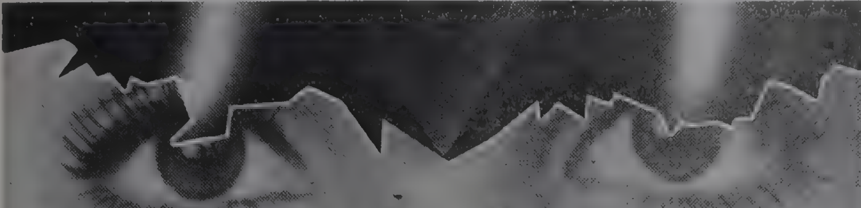
ರೋಗವಾಹಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇವರಲ್ಲಿ 'ಯಕೃತ್ ವೈಫಲ್ಯ' ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಬೇಗ ದಣಿ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿ ಕೊಂಡು 'ಜಲೋದರ' ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಾಮಾಲೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ರಕ್ತವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಕಾಮಾಲೆ, ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರು ತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ದಣಿವಾಗುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ತಲೆಶೂಲೆ, ಮೈಕೈನೋವು, ಅತಿ ಯಾದ ಭೇದಿ, ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಮಾಲೆ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ 'ಸಿರೋಸಿಸ್', ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಯಕೃತ್ ವೈಫಲ್ಯ ತಲೆ ದೋರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಾವೇ ಗತಿ. ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ - ತೊಂದರೆಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(59ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆರು ವರ್ಷದ ಚಿತ್ರಾ ಶಾಲೆ ಮುಗಿಸಿ ಸಂಜೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಆಡಲು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಅವಳು ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಅಳುತ್ತ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಾಯಿ ಏನಾಯಿತೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಳು. ಆಟವಾಡುವಾಗ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಕಿರಣ ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಾಣ ಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಯಿತು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಚಿತ್ರಾಳ ತಂದೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ತಾಯಿಯೇ ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಎರಡು ದಿನಗಳೇ ಕಳೆದಿದ್ದವು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಾಳ ಬಲಗಣ್ಣು ಕೀವಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು - ಅದರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಳಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ "ಒಕ್ಕಣ್ಣ"ಳಾಗುವ ದುರದೃಷ್ಟ ಚಿತ್ರಾಳದಾಯಿತು.



ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಮಾರಕ ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತಗಳು

ನೇರವಾದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳು ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಚೂಪಾದ ಮರದ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಲೋಹಗಳ ವಸ್ತುಗಳು ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಈ ತೆರನಾದ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ...

ಡಾ॥ ಎಚ್.ಎಸ್. ಮೋಹನ್

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆ, 1987-88ರಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ರಾಮಾಯಣ ಧಾರಾವಾಹಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬಿಲ್ಲು - ಬಾಣದ ಪ್ರಭಾವ ಸುಮಾರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಅಂಧವಾಗಿಸಿತು ಎಂಬುದು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ.

ನೇರವಾದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳು ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಚೂಪಾದ ಮರದ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಲೋಹಗಳ ವಸ್ತುಗಳು ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಕಲ್ಲು ಒಡೆಯುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಳಿಯ ಅಥವಾ ಚಾಣದ ತುಣುಕು ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಒಳಗಡೆ ಇದ್ದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆಮ್ಲಗಳು - ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರಗಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಗಲ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಟೆಯ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಂಧತ್ವ ತರಬಲ್ಲವು.

ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗವಾದ ಕಣ್ಣು ತನಗಾದ ಅಪಮಾನಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ - ಕೀವಿನ ಉಂಡೆಯಾಗುವ ರೀತಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಎಂಡಾಫ್ಥಾಲ್ಮೈಟಿಸ್ - ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೇರವಾದ ಗಾಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಪಸರಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಪದರಗಳನ್ನು ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ರಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತೀರ ಗಂಭೀರ ಅಂಶ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತವಾಗಿ 24 ರಿಂದ 18 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಹೀಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದರಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಲ ವೊಮ್ಮೆ "ವಿಟ್ರೆಕ್ಟಮಿ" ಎಂಬ ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಒಳಗಿನ ಕೀವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಕೀವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತೀರಾ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗದೆ ಕಣ್ಣು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಅಂಶ. ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ಚಿತ್ರಾಗೆ ಆದದ್ದು ಇದೇ ರೀತಿ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ ಚೂಪಾದ ಮರದ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ವಸ್ತುಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಂಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿ ಒಳಹೋಗುವ ಯಾವುದೇ ಹರಿತವಾದ ವಸ್ತು ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾ ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತಗಳು ತೀರಾ ಗಂಭೀ ವಾದವು ಮತ್ತು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆ ಇದು ಗಂಭೀರವಾಗಲೂ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿ ಅವೆಂದರೆ **1. ಅಪಘಾತದ ತೀವ್ರತೆ, 2. ಅಪಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸೋಂಕ 3. ಅಪಘಾತದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಗಾಂಶ ತಾರಕೆಗೆ ಸೋಂಕಾಗಿ ತಾರಕೆಸುತ್ತಿನುರಿ (Iridocylitis) ಆಗುವುದು, 4. ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು.**

ಈ ರೀತಿಯ ಮೊನಚಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ ಹೊರಗಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಭಾಗವಾದ ಕಾರ್ನಿಯವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಬಹು ಅಥವಾ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಬದಿಯ ಭಾಗವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊ ಕವಚ ಬೀಳ್ಪದರ(Sclera)ವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶವಾದ ತಾರಕೆಯು ಹೀಗೆ ಉಂಟಾದ ಗಾಯ

ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ. ಹೊರಗೆ ಬಂದ ತಾರಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿ ಇಡೀ ಕಣ್ಣಿಗೇ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ - ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಹೊರಬಂದ ತಾರಕೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಂಟಾದ ಗಾಯವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನೂಲೆಳೆಗಳಿಂದ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಹೊಲಿಯುವುದು. ಉಂಟಾದ ಗಾಯ ಬಿಳ್ಪದರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ತೀರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾರಕೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಈ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಯ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ತಾರಕೆ ಹೊರಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಕಾರ್ನಿಯದ ಪದರ ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಛಿದ್ರಗೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವಾಗ ನೂಲೆಳೆಗಳನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಂಡ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಈ ಊತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತೆ. ಆಗ ಬೆಳಕು ಒಳಹೋಗುವ ಭಾಗವಾದ ಕಾರ್ನಿಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ, ಕಲೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಆ ಕಣ್ಣು ಮಂದವಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಪದರ ಕಂಜಂಕ್ಟೈವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕೆಂಪಾದಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಇದು ಒಳಗಿನ ಯಾವ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರಕ್ತ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ 15-20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೀರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಅಂಶ.

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ: ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಡೆ ಇರುವ ಮಸೂರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಕವಚಕ್ಕೆ ಏಟು ಬಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಟಿನ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಸೂರವನ್ನು ಈ ಪೊರೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯದಾದರೂ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇದು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖಾಂತರ ತೆಗೆಯುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏಟಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಸೂರ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬಂದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗ್ಲೊಕೊಮಾ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು Sympathetic ophthalmitis ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ತಾರಕೆ, ಸೀಲಿಯರಿ ಬಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಸೂರದ ಹೊರಕವಚ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಗಾಜಿನ ತುಣುಕು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿದ್ದು - ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು ತೀರ ಅಪರೂಪ.ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವೆಂದರೆ - ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪದರಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಂಡಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಡೆ ಯಾವುದೊ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ಒಳಗೆ ಸೇರುವುದು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಕಬ್ಬಿಣ ಅಥವಾ ಉಕ್ಕಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಸ್ಫೋಟಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸುವ ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೂಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವ ಪುಟಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಳ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ - ಕಬ್ಬಿಣ, ಉಕ್ಕು, ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರುಗಳು, ಗಾಜಿನ ತುಣುಕುಗಳು ಸೀಸದ ಚೂರುಗಳು, ತಾಮ್ರದ ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಮರದ ತುಂಡುಗಳು.



ಈ ರೀತಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ವೇಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಡಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಣ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಪರೀತ ವೇಗದಿಂದ ಬಂದು ಬಡಿಯುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗಗಳೂ ಅಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವಿಪರೀತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ ಅವು ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ನಷ್ಟ ಉಂಟುಮಾಡಿ, ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೊಡ್ಡಿ ಮತ್ತೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಸೋಂಕಿನ ಭಯದಿಂದ ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನೇ ತೆಗೆಯುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ವೇಗ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಇಡೀ ಉದ್ದವನ್ನು (24 ಮಿ.ಮೀ.) ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಹೊರ ಹೊರಟು ನಂತರ ದೊರಕುವ ಮೂಳೆಯಿಂದ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಹಾನಿ: ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಡೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಸ್ತು ಭೌತಿಕವಾದ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ನಷ್ಟ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ತನ್ನ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಈ ಕೊನೆಯ ಗುಣಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಲೋಹದ ಭಾಗಗಳು ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿ ಜೀವಕೋಶ ಸಸಾರಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೇರುವಿಕೆ ಆಯಾಯ ಜೀವ ಕೋಶವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. "ಸಿಡರೋಸಿಸ್" ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ, ಲೋಹಗಳು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತೆಗೆಯದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಇತರ ಲೋಹಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ "ಕ್ಯಾಲ್ಕೊಸಿಸ್".

ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋದ ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಿಯಮವಾದರೂ, ಕಣ್ಣಿನ ತೀರಾ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡದ ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಕಣ್ಣಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ. ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡದ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ - ಗಾಜು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಪೋರ್ಸಿಲೀನ್, ಪ್ಲಾಟಿನಂ, ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಲೇ ಬೇಕು. ಆಯಸ್ಕಾಂತದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುವಾದರೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತದಿಂದಲೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಬೆ, ಬಿಸಿ ಬೂದಿ, ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡ ವಿವಿಧ ಪೌಡರುಗಳು, ಕಾದ ಲೋಹ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಿವಿಧ ಆಮ್ಲಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ನಿಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅಪಾರದರ್ಶಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.



ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೋನಿಯವು ಇಡೀ ಕಾರ್ನಿಯದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನೇ ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಆಮ್ಲಗಳಾದ ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಇಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರಗಳು ರೆಪ್ಪೆ, ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅಂಟುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ನಿಯಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ನಷ್ಟವನ್ನು ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳ ಮೊದಲೇ ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಮೊನಚಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾರಾಡುವ ಕಡೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಟ ಆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ಫೋಟಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣಾ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದು - ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಅಪಘಾತವೇ ಆದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸೂಕ್ತ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕ್ಲುಪ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ತೀರ ಅವಶ್ಯಕ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಸಾಗರ - 577 401



ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಮಗು
ಎಂಥ ಚೆಂದ ಅದರ ತುಂಟ ನಗು...
ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು,
ಆರೋಗ್ಯದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು
ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ
ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಮೂರು ವರ್ಷ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಮಗು
ತನ್ನ ಅತೀ ಚಟುವಟಿಕೆ - ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದಾಗಿ
ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು
ತನ್ನ ಮೌನದಿಂದಾಗಿ ಪಾಲಕರನ್ನು ಧೃತಿಗೆಡಿಸಬಹುದು.
ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಹಟಮಾರಿತನದಿಂದಾಗಿ
ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಬಹುದು,
ಇನ್ನು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ತಿಂಡಿ-ತಿನ್ನಲು,
ಊಟ ಮಾಡಲು ತಕರಾರು ಮಾಡಬಹುದು.
ಇಂತಹ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು
ನಿಭಾಯಿಸುವುದೆಂತು? ಎಂದು ಪಾಲಕರು
ತಲೆಗೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ.
ಹಲವರು ಆಗಾಗ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೂ
ಪತ್ರ ಬರೆದು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
ಅವರ ಆಸೆ-ಅಭಿಲಾಷೆಗೆ
ಸ್ಪಂದಿಸಿ ನಾವು ಈ ಸಲ 'ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ'ವಾಗಿ
ಇದೇ ವಿಷಯ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ ನೂರೆಂಟು ಬಗೆ ಆದರೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?



ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪ

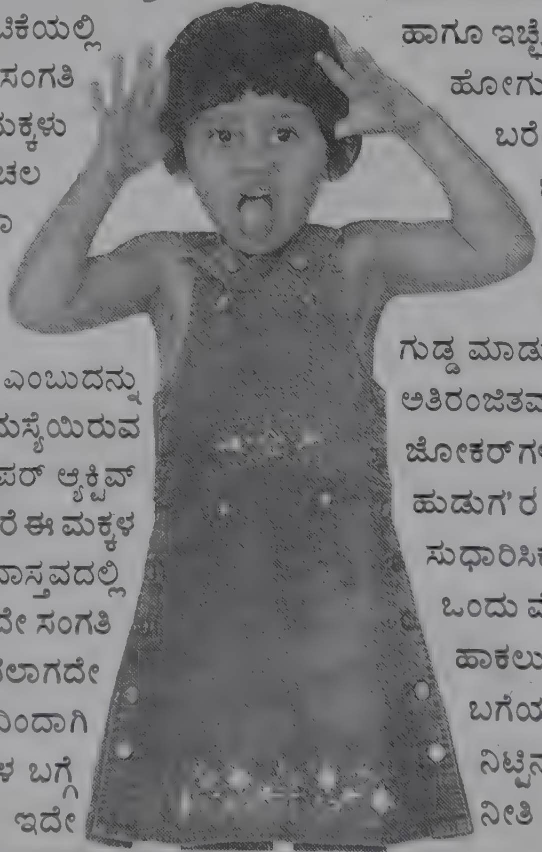
ಅತೀ ಸಕ್ರೀಯತೆ - ಚಂಚಲತೆ

ಏಳು ವರ್ಷದ ಅಮಿತ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಚಡಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆತ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಅಪೂರ್ಣ, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಾದವು ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆತ ಎಷ್ಟೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡರೂ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಅವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ ಅನೇಕ ಸಲ ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತ ಇನ್ನೊಂದು ಕುಟುಂಬದ ಮೋಹನ್‌ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಐದನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಆತನ ಅತೀ ಸಕ್ರೀಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹುಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆತ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಲ ತನಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರಾದ ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಖಾಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಆತನ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆತ ಮತ್ತಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ ತನ್ನ ಸಮವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಅತೀ ಸಕ್ರೀಯತೆ-ಚಂಚಲತೆಯ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರು ಹಠಾತ್ತನೆ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ಅಮಿತ್ ಹಾಗೂ ಮೋಹನ್ ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದೇ. ಅದೇ **ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ.** ಅಂದರೆ ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್. ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಅಮಿತ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮೋಹನ್ ತನ್ನ ಅತೀಸಕ್ರೀಯ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆತುರತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ- ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇಗನೇ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ, ಇನ್ನೂ ಹುಡುಗುತನದ ಬುದ್ಧಿ, ತಂತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಪಾಲಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೋಷಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಬಹಳೇ ಉನ್ನತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ- ಒಂದೇ ಕಡೆ, ಒಂದೇ ಸಂಗತಿ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗದೇ ಇರುವದು. ಇಂದಿನ ಒಂಟಿ ಕುಟುಂಬಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಯಮದಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿಯೂ ಪ್ರಗತಿಯ ಓಟದಲ್ಲಿ ಹಿಂ ಬೀಳುತ್ತಿವೆ. ಇದೇ ನಿರಾಶೆ ಮುಂದೆ ಅವರ ವಿದ್ರೋಹಿ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಡಿಬಿಡಿತನ, ಆತುರತೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯವಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದಾ ಅವರು ಹಠಾತ್ತನೆ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಟ ಆಡು ದ್ದಂತೆ, ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತಿಂ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಡು ಗುನು-ಗುನಿಸತೊಡಗುವುದ ಮುಂ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವರ್ತನೆ ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ನಿಗದಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲಾರರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ನಿರಾಶೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆತಂಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಅವ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದ ಎಂಬ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಬಹುತೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಂದಾರನಿಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಯಿತು. ಆತನ ವಯಸ್ಸು ಇನ್ನೂ 6 ವರ್ಷ ಆದರೆ ಆತನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ 60ರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದವರಂತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಆತ ಸದಾ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು. ಆತನಿಗೆ ಅನೇ ಹಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳು ನೆನಪಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಕೇಳಿದ ನೋಡಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಆತ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನೇ ಜೋಡಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೇಳು ಅಂದಾಗ ಆತ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಗಣಿತದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾ ಬಿಡಿಸಲಾರರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬಿಡಿಸಲ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲಾರ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಅದೇ ತಪ್ಪು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಬರೆಹ ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ ಬರೆಯುವಾಗ ಒಂದು ಶಬ್ದದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಶಬ್ದ ಏರಿ ಬರೆಯುವುದು ಇವರಿಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೋತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಡ್ಡಿಯನ ಗುಡ್ಡ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ ಅತಿರಂಜಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇವರು ಬಹುತೇಕವಾ ಜೋಕರ್‌ಗಳಂತೆಯೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ 'ಪುಂ ಹುಡುಗ'ರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಗಮನ ನೀಡುವುದೇ ಇ ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಣಕಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬೆದ ಹಾಕಲು ಇವರು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಸಹ ನೋಡಲಾರರು. ಯಾವು ಬಗೆಯ ನೀತಿ-ನಿಯಮಾವಳಿ ಅವರಿಗೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕ ನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿದ್ರೋ ನೀತಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಕೂಡ ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ತಿತ್ತ ತೂಯ್ದಾಡುವುದು, ಬೆರಳು ಮುರಿಯುವುದು, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ಧ್ವನಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಇವರ ಮೂಲ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರು ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸರದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯದೆ ನಡುವೆಯೇ ಮಾತನಾಡಿ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಬಯಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕಲಿ ಅಡ್ಡಿಯೇನಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲಿ. ಆದರೆ ಇವರು ಸಮಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲಾರರು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಯತ್ನಿಸಿದರಾದರೆ, ಅವು ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಾಗಲೂಬಹುದು.

ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ನೀಡಿ ಎಂದರೆ-ಅವರು ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಬೇಳೆ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ, ಅವನ್ನು ವಿಂಗಡನೆಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆತ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬೇಳೆ ವಿಂಗಡಣೆಗೊಳಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬೇರೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಆತನ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೇರಿಸಿಇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಎಂದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂರೈಸಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯ-ಮಧ್ಯ ಆತನನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ, ಆತನ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ನೀವು ಆತನಿಗೆ ವಹಿಸಿದ ಕೆಲಸ ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬೇಗನೇ ಪೂರ್ಣವಾಗದಂತಿದ್ದರೆ ಆತನಿಗೆ ಅದರ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದು ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ, ಆಗಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳದೆ, ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷ್ಠೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಆತನಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಅನುಭವ ವುಂಟಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಎಂತಹ ಗುರಿ ನೀಡಿ ಎಂದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಿರಬೇಕು.

ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅವರ ತಪ್ಪು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಹೊಡೆಯುವುದು-ಬಡಿಯುವುದು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಹಠ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿಭಟನೆ ತಾಕತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದೆಂದರೆ-ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಒಳಜಗಳಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹೀಗಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ಎಂದೂ ಜಗಳವಾಡಬಾರದು, ಪರಸ್ಪರ ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟೇ ಮನಸ್ತಾಪವಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳೆದುರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●

ಮೊದಲ ಮಗು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ

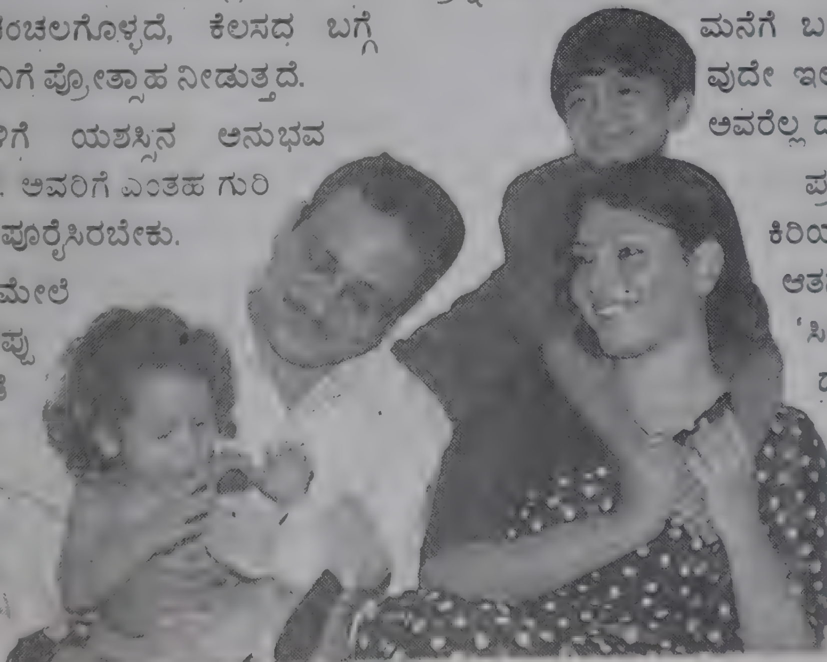
ಏಳು ವರ್ಷದ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಒಂದು ದಿನ ಎರಡು ವರ್ಷದ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿ ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಕಟ್ಟಡದ ಎದುರು ಬಿಟ್ಟು ತಾನು ಎಲ್ಲೋ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತ.

ಇತ್ತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಕಾಣದೇ ಕಂಗಾಲಾದ ಕೆಲಸದಾಕೆ, ''ಅಮ್ಮಾವ್ರೆ, ಮಗು ಎಲ್ಲೂ ಕಾಣ್ತಾಯಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಗಾಭರಿಯಿಂದ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಳು.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೊಸ ಪುಟ್ಟ ಸದಸ್ಯ-ಸದಸ್ಯೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ ಸಲ್ಲದು. ಅದು ಅಪಾಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾದೀತು, ಎಚ್ಚರ!

ಪ್ರಶಾಂತನ ತಾಯಿ ಒಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ, ತಂದೆ ಸರಕಾರಿ ನೌಕರ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳದಿಂದಲೇ ಮನೆ ತಲುಪಿದರು. ಅವರು ಮನೆಯ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು, ಹುಡುಕಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಸುಳಿವು ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಇನ್ನೇನು ಪೋಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ತೆರಳಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಕದ ಬೀದಿಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಬಂದು ಅಲ್ಲೊಂದು ಮಗು ಅಳುತ್ತಾ ನಿಂತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಆ ಮಗು ಅವರದೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಸಂಜೆ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಸಹ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ತಂದೆ ಆತನಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಆತ ವಿಚಲಿತನಾಗದೆ 'ನಾನೇ ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೆ, ಆಕೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ'' ಪ್ರಶಾಂತ್‌ನ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರೆಲ್ಲ ದಂಗಾಗಿ ಹೋದರು.



ಪ್ರಶಾಂತನ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಆತನಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷೆ, ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆದಿತ್ತು, ಅದನ್ನು 'ಸಿಬ್‌ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿ (ಸಹೋದರ - ಸಹೋದರಿಯ ನಡುವಣ ಹಟ, ಸ್ಪರ್ಧೆ) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಸ್ಮಿತಾ ಆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನ ಗಮನ ಆಕೆಯ ಕಡೆ ಹೋಗಿದೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿದ್ದ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೂ ಆತನ ಏಕ ಸ್ವಾಮ್ಯ - ಅಧಿಕಾರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ಜಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆತನಿಗೆ ಸದಾ ಎರಡನೆಯ ಕ್ರಮಾಂಕ ದಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಮೊದಲು ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ನಂತರ ಪ್ರಶಾಂತನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ಆಗಮನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ....

ಮಗು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಹೋರಾಟವನ್ನೇ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು 'ಸಿಬ್‌ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್‌ರಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರಾರೋ ವರ್ಚಸ್ವ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಮನಸ್ಸು ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆಕ್ರೋಷಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಅಂಥವರ ಮೇಲೆ ಎಗರಲು, ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದು ತನ್ನ ಪ್ರತಿದ್ವಂದ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೊಡೆಯುವುದು - ಬಡಿಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ, ಅದು ತನ್ನ ಉತ್ಕಟ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ತನಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನ ಸಹೋದರ ಅಥವಾ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಆವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಕೈಯನ್ನಾಗಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಕಚ್ಚಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಬಲವಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ರೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸಲ ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿನ ಇದೇ ವರ್ತನೆ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೂ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.

ಮಗುವೊಂದು ಮಾತನಾಡದೇ ಮೌನಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಹ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯೆ! ಹೀಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದ್ಹೇಗೆ?

ಪ್ರಶಾಂತನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಯಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಚುಂಬಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಚ್ಚುವದರ ಮೂಲಕ ಆತ ಸ್ಮಿತಾಳನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಮನೆಯವರಾರೂ ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ, ಮುಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತ ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಬದಲಿಸಿದ್ದ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಒಂದು ದಿನ ಆತ ತಲೆದಿಂಬಿನಿಂದ ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದ. ಈಚೆಗೆ ನಡೆದದ್ದು ಎರಡನೆಯ ಘಟನೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಮಗು ತನ್ನ ರೋಷ ತೋರಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಯಾರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅದು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಖಿನ್ನತೆ ಅದನ್ನು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಕೃತ್ಯಕ್ಕಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಮಗು ಕೂಡ ಪ್ರಶಾಂತನ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿ ಅಥವಾ ಸಹೋದರನನ್ನು ಪೀಡಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಮುಖ ಸದಸ್ಯನೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಸೂಕ್ತ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಕೊಡಿ. ಮನೆಗೊಬ್ಬ ಹೊಸ ಅತಿಥಿ ಬರಲಿದ್ದಾನೆ/ಳೆ, ಆತನ/ಆಕೆಯ ಆಗಮನದ ಬಳಿಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗಲಿವೆ ಎಂದು ಆತನಿಗೆ / ಅವಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಹೇಳಿ. ''ಆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀನು ಮನಸೋಕ್ತವಾಗಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು, ಮಾತನಾಡಬಹುದು'' ಎಂದೆಲ್ಲ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ವಾತಾವರಣ ಮೂಡುವುದು ಅದಕ್ಕೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆ ಮನೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಆ ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೇರಾರೋ ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿ. ಆ ಮಗುವಿ[illegible] ಬಾಲ್ಯದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಆ ಫೋಟೋಗಳಿಂದ ಅದು ತನ್ನನ್ನು ತಾ[illegible] ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

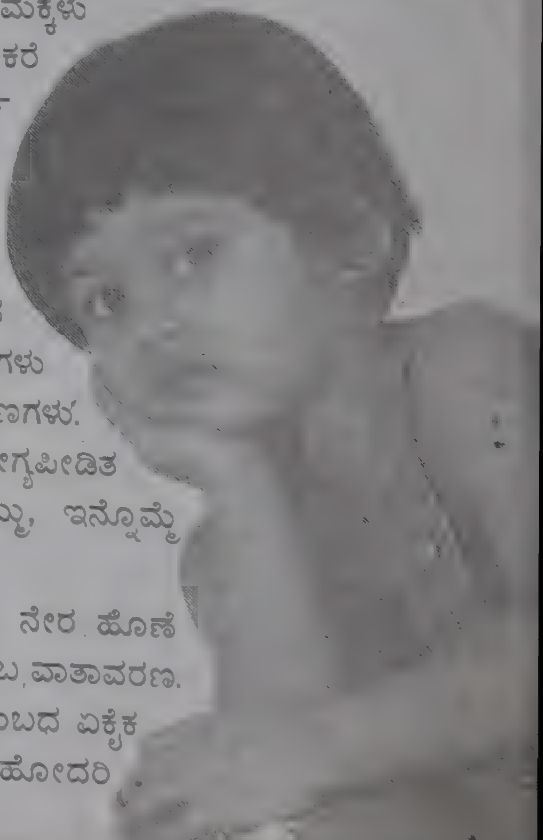
ನೀವು ಬರೀ ತಾಯಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗೆಳೆಯ - ಗೆಳತಿಯೂ ಆಗಬೇಕು

ಹೊಸ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನದ ಬಳಿಕ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳ[illegible] ಮಾಡಲು ಕೊಡಿ. ಉದಾ: ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಜೋಡಿಸುವುದು, ತೊಟ್ಟಿ[illegible] ತೂಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆ ಮಗುವಿನಿಂದ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ತಡೆಗಳಾದರೆ ಅದ[illegible] ಶಿಕ್ಷಿಸುವ - ಬೆದರಿಸುವ ಬದಲು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ.

ಕಿರಿಯ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನದ ನಂತರ ನೀವು ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮೀಯ[illegible] ಗೆಳೆಯ - ಗೆಳತಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮಾತನ್ನೂ ಆಲಿಸಿ, ಅ[illegible] ರೊಂದಿಗೂ ಆಟವಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೂ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿರಿ. ಇ[illegible] ರಿಂದಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಯಲಾರದು, ನಿ[illegible] ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಾಸ - ಅಭಿಮಾನ [illegible] ಬಹುದು.

ಮಗು ಮೌನಿಯಾಗುವುದೇಕೆ?

ಆರು ವರ್ಷದ ಕೀರ್ತಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ವ[illegible] ಶಿಕ್ಷಕಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಸದಾ ಗಂಟು ಮುಖ ಹಾ[illegible] ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ನಕ್ಕಿದ್ದನ್ನಾಗಲಿ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾ[illegible] ದ್ದನ್ನಾಗಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಎಂದೂ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಓದಿನಲ್ಲೂ ಆಕೆ ಸದಾ ಹಿಂ[illegible] ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಮಕ್ಕಳು ಆಕೆಯನ್ನು 'ಹುಚ್ಚಿ' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೀರ್ತಿ ಎಂದೂ ಹುಚ್ಚಿಯ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.



ಒಂದಷ್ಟು ಕಠೋರ, ತೀಕ್ಷ್ಣದೃಷ್ಟಿ, ಮುಗುಳ್ನಗೆ ರಹಿತ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಂತಹ ತುಟಿಗಳು ಇವು ಕೀರ್ತಿಯ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆಕೆ ಸದಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತಳಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದಳು, ಒಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗಾಯ.

ಕೀರ್ತಿಯ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೇರ ಹೊಣೆಗಾರರೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬ ವಾತಾವರಣ. ಕೀರ್ತಿಯ ತಂದೆ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಏಕೈಕ ಪುರುಷ. ಅವರಿಗೆ ನಾಲ್ವರು ಸಹೋದರಿ

ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೀರ್ತಿ ಬಳಿಕ ಅಜ್ಜಿ ಆ ಮನೆಯನ್ನು ರಣರಂಗವಾಗಿಸಿ ು. ಆಕೆಯ ತಂದೆಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಚಟ ಬೇರೆ ಅಂಟಿ ತ್ತು, ಕೀರ್ತಿಯ ತಾಯಿಗೆ ಅಜ್ಜಿ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಕೈ ಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿತ್ತು.

ದೆ-ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಡಭರಿತ - ಸಂಬಂಧ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಸದಾ ಜಗಳವಾಡುವುದು, ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪ-ಕೈ ಮಾಡುವ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಕೆ ಸದಾ ೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ತ್ತಿದ್ದಳು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಜಗಳದ ದೃಶ್ಯ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಆಕೆ ತ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಬೆರಳು ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದುದು ಸಹ ಇದೇ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಯಿಂದ. ಬೆರಳು ಆಕೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸುರಕ್ಷೆ ನೀಡುತಿತ್ತು.

ು ನೀವು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಿರಲಿ ಎಂದರೆ ನೀವು ಸ್ವತಃ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟೇ ದ್ವೇಷಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ತರಲೇಬಾರದು. ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮಾತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತ್ತಲಿನ ಸಂದೇಶ ಅತ್ತ ಕಡೆ ರವಾನಿಸಲು ಸಹ ಬಳಸಬಾರದು. ಎದುರಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಎಂದೂ ಗಂಡನನ್ನು ಹೀಗಳೆದು ಮಾತನಾಡ ು. ಇದರಿಂದ ಆ ಎಳೆಯ ಬಾಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತಂದೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಪವಿತ್ರ ನೆಯೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ನೆ ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯೇ ಅದರ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ವ ಬೀರುತ್ತದೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ುಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆದರಿಸಿ-ಬೆದರಿಸದಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿನಿಂದ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಘಟಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ುಗು ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಖುಷಿ ತರುವ ಸಂಗತಿ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುತೇಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇತರ ೊಂದಿಗೆ ಬೇಗನೇ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಎದುರು ತೋಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಒಂಟಿ ಕುಟುಂಬಗಳ ತಂದೆ- ಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ನೋವು-ನಲಿವನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಮಯವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಗಿ, ಆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಅವಿಶ್ವಾಸ ಭಾವನೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಂದಿಗೂ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ು ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಮೋಜಿನಿಂದ ನಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೂ ಸಹ ಆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತ ಸದೇ ಇರುವುದು ಅದನ್ನು ಕಂಗಾಲಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಿ

- ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತಕ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಹ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮನಸ್ಸು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಮಕ್ಕಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಿರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿತ್ಯಕ್ತ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮಗುವಿನ ಶಾಲಾ ದಿನಚರಿಯ ಬಗೆಗೂ ಆಗಾಗ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ಆಕೆಯ ಶಾಲಾ ಸಹಪಾಠಿಯರ ಬಗೆಗೂ ಕೇಳಿ. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಭಯ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಹೊಸ-ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾದದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ತಾನೆ?

ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ, ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವನರಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಯಾವುದೇ ಸಾಧನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅದರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸ ಬಹುದು. ಎಳೆ ಪುಷ್ಪ ಅರಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಬಾಡಿ ಹೋದೀತು ಎಚ್ಚರ! ●

ಮಗು ಹಟ ಹಿಡಿದು ರಂಪ ಮಾಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನೀವೇ ಕಾರಣರು. ಹೇಗಂತೀರಾ?

ಹಟಮಾರಿತನ: ಕಡಿವಾಣ ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತಿಗೂ ಹಟ ಹಿಡಿಯುವುದು ಪಿಂಕಿಯ ಸ್ವಭಾವ. ಅದಕ್ಕೇನಾದರೂ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿದರೆ ಸಾಕು, ಆಕೆ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಂದೆಯ ಮೇಲೂ ಕೈ ಎತ್ತುವುದುಂಟು. ಅವಳ ಈ ಹಟಮಾರಿತನದ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಪರಿಚಿತರೆಲ್ಲರೂ ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಆತಂಕಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಈಗೀಗ ಅವಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದವರು ಸಹ ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸ್ವಭಾವದ ಪಿಂಕಿ ಏಕೈಕ ಮಗುವೇನಲ್ಲ, ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಬಹುತೇಕ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ, ಅದು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣವಾಗಿರ ಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ವಾತಾವರಣಜನ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೊಡೆಯುವುದು, ನೂಕುವುದು, ಕಚ್ಚುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಸಲ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವವರೆಗೂ ಅವರ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಈ ಹಟಮಾರಿ ಸ್ವಭಾವ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಕೆಲಸಲ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಕೈ ಎತ್ತುವುದು, ಸಾಮಗ್ರಿ ಎಸೆದಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿತೆಂದರೆ, ಇದು ಬಹುತೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಾನೂ ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಕೈ ಮೇಲೆ ಎತ್ತುವುದು, ಚೀರುವುದು, ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗು ವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅತೀ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಕಲ್ಪನೆಯ ಎತ್ತರೆತ್ತರ ಏರುವುದು ಈ ಅತೀ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಮಕ್ಕಳ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಈ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕಾರ ಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಸಫಲತೆ ಅಥವಾ ಅಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಸಫಲತೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಮೋಜೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವುಂಟಾದರೆ ಅವುಗಳ ಹೂ ಮನಸ್ಸು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಮಗುವಿಗಿಂತ, ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೀವು ಮಗುವಿನ ಎದುರು ಎಂದೂ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಕೈ ಎತ್ತಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿರಾಶೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ನಿರಾಶೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲೂಬಹುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಬ್ಭಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿ. ಖಾಲಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಬದಲಿಗೆ ಎಂತೆಂಥದೂ ವಸ್ತು ತಯಾರಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ಕತೆ, ಕವಿತೆ, ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ... ಒತ್ತಡ

ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹರ್ಷ ಯಾರಾದರೂ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎದು
ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಸಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಆತನ ನಡ
ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಲೇ ಹೊರಟಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ತಂದೆ-ತಾ
ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಆತನ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಿರುವ ತೀ
ಆತನನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಸಿದೆ.

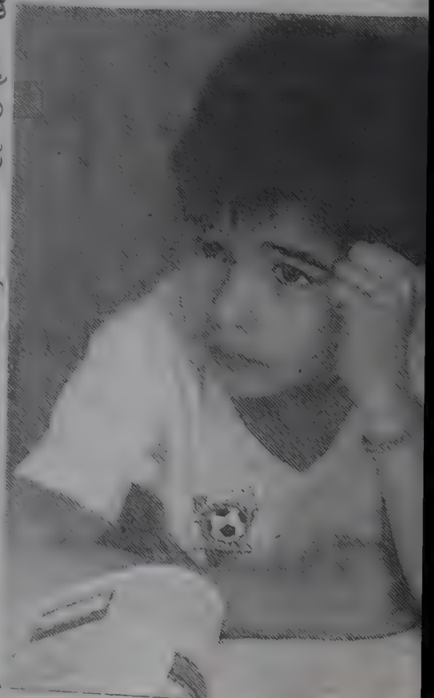
ಹರ್ಷನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರು ಇಂದು
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರ-ಪಟ್ಟಣದ ಉನ್ನತ
ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕಮರಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಅ
ಸಂಗತಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಕಾರಣವೇನಿರು
ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಸ್ಕೂಲ ಫೋಬಿಯಾ (ಶಾಲಾಭೀತಿ) ಕುಟು
ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರರೊಂದಿಗೆ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಸಂಬಂಧದಂತಹ
ಸಂಗತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗ
ಬರತೊಡಗಿದಾಗ, ಅದು ಅಯಶಸ್ವಿಯಾದೀತೆಂಬ ಭೀತಿ ಅವರ ಮ
ಕೊರೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ.
ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವಸ್ತು
ಯಶಸ್ಸು ಅದಕ್ಕೆ ರೋಮಾಂಚನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರತರಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯ ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೆ
ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಯಾವುದೊಂದು
ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛೆ ಪಡದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಕಾರಣ ಅರಿಯುವ
ಮಾಡಬೇಕು. ಆತ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಅದು ವಾಸ್ತ
ಅಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ
ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಮಗುವಿನ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಯಾವ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ, ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತೋ, ಆ ಕುಟುಂಬದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಇರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



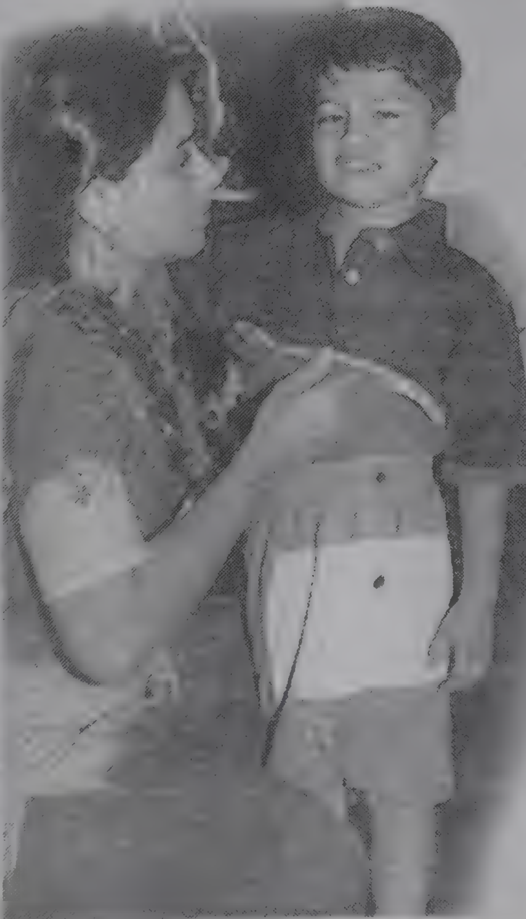
ಡದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಒಂದಷ್ಟು ಮೀಸಲಿರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೊಂದರೆ ಲ್ಲಿ 'ನಾವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದೇವೆ'ಂದು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ಹಾಗೂ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ದಿನಗಳು ಶಾಲಾಜೀವನದ ಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಈ ತೆರನಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತತ್ತರಿಸುವವರು ಬ್ಬನೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಆ ಬಳಿಕವಾದರೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ತ್ತಾರೆ.

ಮ್ಮ ಮಗು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ತನ್ನ ಸಹಪಾಟಿ ಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಆತನ ಸ್ನೇಹದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಯೊಂದಿಗೆ ಆತ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಬಲವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅಭಿಮಾನ ಪಡುವಂತಾಗಬೇಕು, ಗೌರವ ತಾಳ . ಹೊರತು ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗಿ ಹೆದರಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗದಂತಿರಲಿ.

ತಿನ್ನಲೇಕೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ?

ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಲು ಅವರ ಹಿಂದೆ-ಹಿಂದೆ ುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನಾದರೂ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಾಧಾನ. ಆದರೆ ಈಚೆಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಮಕ್ಕಳು ಏನೂ ತಿನ್ನಲು ್ಸಾಹವನ್ನೇ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಂಡೆ, ಬೇಳೆ, ಹಾಗಲದಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ರ್ಥಗಳಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಯಂದಿರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಹೋಗು ಯಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ! ತಾಯಂದಿರಾದರೂ ಏನು ಮಾಡ ು? ಅವರಿಗೆ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯೇನೋ ತುಂಬು . ಆದರೆ ದಿಢೀರ್ ತಯಾರಾಗುವ ಈ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯದು? ಎಂಬುದು ಏನಾದರೂ ಗೊತ್ತಿದೆಯೆ?

ಬಹುತೇಕ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಫುಡ್‌ನ್ನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷ ಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಮೊದಲೇ ಕುದಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರ ಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನೇನೋ ಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು 'ಹಾಲೋ ಕೆಲ ್' ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಾಗಲಿ, ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳಾಗಲಿ, ನರಲ್‌ಗಳಾಗಲಿ ಏನೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್, ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ೋಡಿಯಂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ್ಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫೈಬರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ್ಶಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಆಪತ್ಕಾಲೀನ ್ಶಿಯಂ ಅನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕೊರತೆ ಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿ ೋವು, ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಗೂ ಡಯುರಿಯಾ ಸಹ ಆಗಬಹುದು.



ಗಮನ ಕೊಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನಲು ಹಟ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ, ಅದರ ಮೋಹದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡಿ.

★ ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಲೈಸ್ ಅನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಪುದಿನಾ ಚಟ್ನಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ನಂತೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡಿ.

★ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಉದ್ದುದ್ದನೆಯ ಚಿಪ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡಿ.

★ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಮನೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿಢೀರ್ ತಯಾರಿಕಾ ತಿಂಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪಾನೀಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.

ಹಾನಿ ತಲುಪುವಿಕೆ ನೀವು ಬಳಸಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಫ್ರೋಜನ್ ಫುಡ್‌ನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಮಿನರಲ್‌ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಂಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಮಿನರಲ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಡೈಮಿನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಾನಿ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಮಕ್ಕಳು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು, ಊಟ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಅವರಿಗೆ ಮನೆ ಆಹಾರ ರುಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವವರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೇನೋ ತುಂಬುತ್ತದೆ, ರುಚಿಯೂ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯೇನೂ ಬರಲಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ದಣಿದವರಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಸಹ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಹಳೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಡುಮ್ಮ-ಡುಮ್ಮಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹರ್ಷಿತಾಳ ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗಳು ಶಾಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವಿದೆ. ಆಕೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಟ ಆಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಘನೆಗೆ ಬಂದು ಬಿಕ್ಕಿ-ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಹರ್ಷಿತಾಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ-ಬಟ್ಟೆ-ಊಟಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಾಪಾರಿ. ಆಕೆ ಅವರ ಏಕೈಕ ಪುತ್ರಿ. ತನ್ನ ಮಗಳು ಹೀಗೇಕಾದಳು ಎಂದು ತಾಯಿ ಸದಾ ಅದೇ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹರ್ಷಿತಾಳಿಗೆ ತಂದೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ "ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಡುಮ್ಮಿಪುಟ್ಟಿ..." ಎಂದು ಕರೆದಾಗ ಆಕೆ ಬಿಕ್ಕಿ-ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಬಹಳೇ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಕೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆಕೆ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ತಂದೆ "ಸಾರಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕ ಆಕೆ ನಿಜ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟಳು. "ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ನನಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಡುಮ್ಮಿ ಡುಮ್ಮಿ ಎಂದು ಪೀಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರಂತೂ ನನ್ನ ಗಲ್ಲ ಚಿವುಟಿ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನೀವೂ ಸಹ..." ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಅಳತೊಡಗಿದಳು.

ಮಕ್ಕಳು ತೆಳ್ಳಗೆ ಜಿಂಕೆಯಂತೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ ಅವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಡುಮ್ಮ-ಡುಮ್ಮಿಗಳಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯರ್ಥ ಹೇಗೆ?

ಹೌದು. ಇದು ಹರ್ಷಿತಾಳ ನೈಜ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಆಕೆಯ ದೇಹ ತೂಕ 20ರಿಂದ 25 ಕಿಲೊದೊಳಗೆ ಇರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಈಗಿನ ತೂಕ 40 ಕಿಲೋ! ಆಟೋದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಳೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜಾಗವುಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ನಿಂತೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ಆಕೆ ಕ್ರೀಡೆ, ಪಾಠ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದೇ ಅವಳ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮನೋತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಹರ್ಷಿತಾಳ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬವೇ. ಆಕೆ ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದ ಏಕೈಕ ಪುತ್ರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ವ್ಯಾಪಾರ-ನೌಕರಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವವರು. ಎಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ-ಉಪಾಹಾರ-ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ನಿದ್ರೆಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾರು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಏನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿ ಅವರು ಹರ್ಷಿತಾಳಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಒಂದಿಷ್ಟು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೌಕರನೇ ಆಕೆಯ ತಿಂಡಿ-ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕೆ ಹಟ ಮಾಡತೊಡಗಿದಾಗ ಆಕೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಸಲು ಏನಾದರೂ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಆತನದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹರ್ಷಿತಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸಲ ತಿಂಡಿ-ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆಂದೂ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ.



ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದುತನದಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಏನಾದರೂ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮುಂದೆ ಅವರು "ಡುಮ್ಮ-ಡುಮ್ಮಿಗಳಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆ, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಸುಸ್ತಾದವರಂತೆ, ದಣಿದವರಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ.

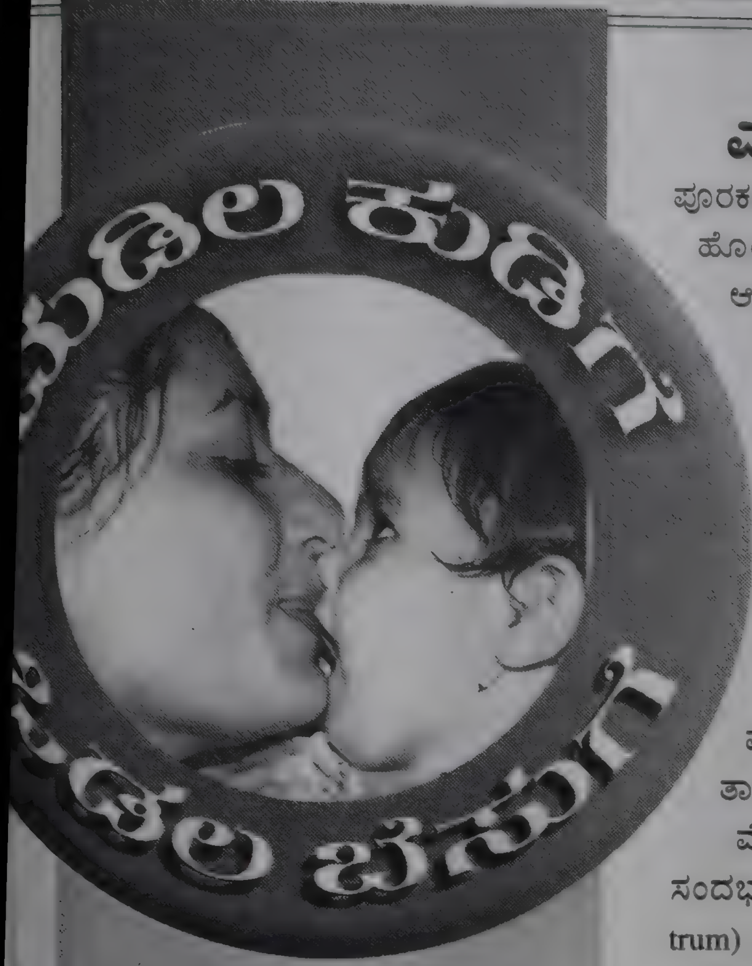
ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೀಗಿರಲಿ

ವಯಸ್ಸು	ಬಾಲಕ	ಬಾಲಕಿ
3 ವರ್ಷ	12.5 ಕಿಲೊ	12 ಕಿಲೊ
4 "	14.6 "	14 "
5 "	17.6 "	17 "
6 "	18-9 "	18.5 "
7 "	21.0 "	20.5 "
8 "	23.8 "	22.8 "
9 "	25.5 "	24 "
10 "	27.5 "	27 "

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳ ತಿಂಡಿ, ಉಪಾಹಾರ, ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವೇ ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಿ ಆಟದ ಸಮಯ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಸಮಯವನ್ನೂ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ.

ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಬಗೆಗೂ ಗಮನಕೊಡಿ. ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ನ್ಯೂಡಲ್ಸ್‌ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಿ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿ. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರದಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಹೊರಗಿನ ತಂಪುಪಾನಿಯ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಎಳನೀರು ಕುಡಿಸಿ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಹ ಹರ್ಷಿತಾಳ ಹಾಗೆ "ಡುಮ್ಮಿ"-ಡುಮ್ಮತನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಉದ್ಭವಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.



ಸ್ತನ್ಯಪಾನ

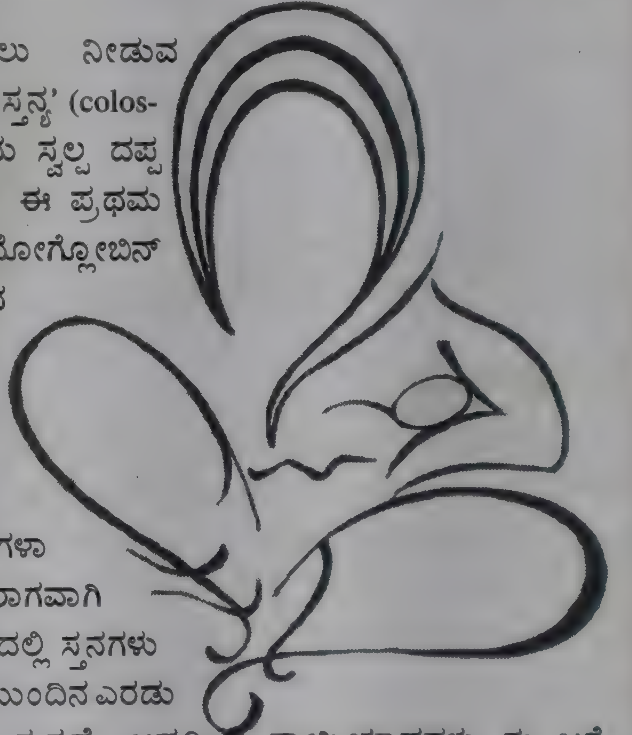
ಎದೆಹಾಲು ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಮೃತವಿದ್ದಂತೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈ ಶಿಶುಗಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೊಂದು ಸಮುಚಿತ ಆಹಾರ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವ ಇದು ಮಗುವಿನ ಇತರೆಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಬಹುಮಂದಿ ಮಾತೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿತ್ತಾದರೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕಿರುವ ಪೋಷಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಇಂದು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾತೆಯೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ತೊಡಗುವುದಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳಷ್ಟೇ.



ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಿಂದ 'ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯ' (colostrum) ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಇವು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಗು ಜನಿಸಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಂತೆ ತೋರಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಕೂಡದು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಒಂದು ನಿರಿಚ್ಛಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕುಡಿದಂತೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಹರಿವು ಸರಾಗಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡಬೇಕಾದೀತು. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಮಗು ಬಯಸಿದಾಗೆಲ್ಲ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಪಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಮೊದಲ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಎದೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಸ್ತನಕ್ಕೂ ಐದೈದು ನಿಮಿಷವೆಂಬಂತೆ ನಿಯಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲು ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ತನ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀವು ಈ ಮೂಲಕ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷದ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಲುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಮಗು ತನಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಮುಂದೆ ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರಾಯಿತು. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು.

ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕೂಡಾ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡಬೇಕಾದೀತು. ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಕೂಡಾ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂಲ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. 8ರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಸಹಜ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ತೂಕದ ಈ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಇಳಿಕೆಯು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಆತಂಕಿತರಾಗಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಗು ಈ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಾತೆಯರು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲೇ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಗು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅದರ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಿ. ಗ್ರಾಂನಂತೆ ತೂಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತೇಗು ತೆಗೆಯುವಿಕೆ

ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಶಿಶುಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದಿದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ, ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ಕನಿಷ್ಠ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಗುವಿನ ತೇಗು ತೆಗೆಯಲು ಮರೆಯಕೂಡದು. ಎಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ತೇಗಲಾರವು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೀವಿ ಮಗು ತೇಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸವರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶಿಶುಗಳು ತೇಗಿನ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನೂ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಭಯಪಡಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟು ನೀವಿದರೂ ಮಗು ತೇಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆತಂಕಿತರಾಗುವ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗು ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ತಾಯಿಯ ಆರೈಕೆ

ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದಿದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕರ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುವುದಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಎರಡನೆ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವಷ್ಟು ದಿನ ಹಾಲೂಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಿಣಿ

ಯಾಗಿರುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಂದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇ
ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು ಅ
ದೈನಂದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ 200 ಕ್ಯಾಲರಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ

ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ವಿಪರೀ
ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು
ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು
ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ
ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಳಗಿ
ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸದಿದ್ದರೆ,
ಹಳಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ
ಮಾತೆಯರಲ್ಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡಿ
ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ
ತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೂಡಾ ತಪ್ಪಭಿಪ್ರಾಯ. ಮ
ಹಾಲು ಎಂದೂ ಹಳಸಿಹೋಗು
ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ನೀವು ದುಡಿ
ಮಹಿಳೆಯಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಯ
ಅನುಕೂಲವೋ ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ
ಣಿಸಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೊ
ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಮ
ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾ
ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ
ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಸಾ
ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು
ಸಸ್ಯಹಾರಿ ತಾಯಿ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಹಾಲು,
ತರಕಾರಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ
ಇವನ್ನು ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಾತೆ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೆ
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ:

ಸುಮಾರು 55 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಮತ್ತು 163 ಸೆಂ. ಮೀ. ಎತ್ತರವಿರುವ ಮಹಿಳೆ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ	ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ	ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ
ಶಕ್ತಿ	2200 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ	500 ಕ್ಯಾಲರಿ	2700 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ
ಪ್ರೋಟೀನ್	29 ಗ್ರಾಂ	17 ಗ್ರಾಂ	46 ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಮಿನ್ ಎ	750 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ	400 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ	1150 ಮೈಕ್ರೊ ಗ
ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ	2.5 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ	7.8 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ	10.3
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.9 ಮಿ. ಲೀ.	0.2 ಮಿ. ಲೀ.	1.1 ಮಿ. ಲೀ.
ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್	1.3 ಮಿ. ಲೀ.	0.4 ಮಿ. ಲೀ.	1.7 ಮಿ. ಲೀ.
ನಿಯಾಸಿನ್	14.5 ಮಿ. ಲೀ.	3.7 ಮಿ. ಲೀ.	18.2 ಮಿ. ಲೀ.
ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್	200	100	300
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12	2 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ	0.5 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ	2.5 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾ
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	30 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ	20 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ	50 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	400 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ	500 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ	900 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	14-28 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ	500-600 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ	514-628ಮಿ.

ಕೆಲವು ಹಸಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಂಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು	ಶಕ್ತಿ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಲ್ಲಿ)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	63	3
ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು	110	5
ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು	60	3
ಗಿಣ್ಣು	92	15
ಮೊಟ್ಟೆ	163	13
ಒಣ ಮೀನು	330	60
ಹಸಿ ಮೀನು	75	16

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ ತರಕಾರಿಗಳು	ಶಕ್ತಿ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಲ್ಲಿ)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)
ಒಣ ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್	340	20
ಒಣ ಶೇಂಗಾ	550	23
ಸೋಯಾ ಬೀನ್	385	33
ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳದಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳು	330-360	6.5-10
ಆಲುಗಡ್ಡೆ	110	1
ಸೊಪ್ಪು	20-60	0
ಸಕ್ಕರೆ	440	0

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತೆಯರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮನೆಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಇತರರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆಪಾಲನೆಗೆ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನ ನೀಡಲು ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಿರಲಿ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹರಡಿದ್ದರೂ ಇದೀಗ ಅದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ದೊರಕುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅನೇಕ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಋಜುಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತೃಹಾಲನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಗು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



- ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ತೀರಾ ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸದಾ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೂ ತನ್ನ ಮಾತೃತ್ವದ ಬಯಕೆಗಳು ಕೈಗೂಡಿದಂತೆ.
- ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಅವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು 'ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯ'ದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು.
- ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಯವರ ಮಗುವಿಗಿಂತ ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪಗೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇತರೆಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಟಲಿಗಳಿಗಾದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದುಡ್ಡು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ಬಾರಿ ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಯಾವ ರಗಳೆಯೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಆ ಹಾಲನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಾತೆಯರ ಶರೀರ ಸೊಬಗು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆಧಾರರಹಿತ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳೇ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿದ್ದಾಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವು ಮುಂದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟಾಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಯಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಿದ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬಹು ಅಪರೂಪ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಾತ್ರ

ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರದಾನವಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು. ಇವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಶರೀರ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

✦ **ಕಿತ್ತಳೆ:** ಇದು 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಹಣ್ಣು. ಇದರ ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಸಿಪ್ಪೆ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜಂತುನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದ ಕಲೆ, ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹೂವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ರಸ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

✦ **ದಾಳಿಂಬೆ:** ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಿತ್ಯವೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಯಮಿತ ದಾಳಿಂಬೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯಬಹುದು.

✦ **ಟೊಮೆಟೊ:** 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಟೊಮೆಟೊದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರು ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿರುವವರು ನಿತ್ಯವೂ ಟೊಮೆಟೊ ಶರಬತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಃಶಕ್ತಿ ಆಯಾಸ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

✦ **ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು:** ಅಜೀರ್ಣ, ಎದೆಯುರಿ, ವಾಂತಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಿಂಬೆರಸ ಸಿದ್ಧೌಷಧ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅಂಗಾಲಿನ ಬಿರುಕು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆಮಶಂಕೆಯಾದಾಗ ಲಿಂಬೆರಸದ ಪಾನಕವನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

✦ **ಬಾಳೆಹಣ್ಣು:** ಸರ್ವ ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ಲಭಿಸುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದಾಗಿದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟದ ನಂತರ ದಿನವೂ ಈ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ.



✦ **ಸೇಬುಹಣ್ಣು:** ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಶಕ್ತತೆ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವ ಶಕ್ತಿ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಹುತೇಕ ಸತ್ವಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ.



✦ **ಮಾವಿನಹಣ್ಣು:** ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

✦ **ಅನಾನಸ್:** ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಮತ್ತು ದಣಿವು ನಿವಾರಕವಾದ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು



ಅನಾನಸ್ ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ಉರಿಮೂತ್ರ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳನ್ನು, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಕಾಯಿಲೆ ವಾರದವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳ ಬದಲು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಶರೀರದೊಂದಿಗೇ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರೆಲ್ಲರೂ ಋತುಮಾನಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ●

> ಕಿತ್ತಳೆ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ದಾಳಿಂಬೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಟೊಮೆಟೊ ಹಲ್ಲು-ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಸೇಬು ಅಶಕ್ತತೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ... ಹೀಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ.

✍ ಅಮೂಲ್ಯ

ವಿಳಾಸ: ಕಿರುಗುಳಿಗೆ, ಮತ್ತಿಮನೆ ಅಂಚೆ,
ಹೊಸನಗರ, ತಾ।।, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ - 577 425

ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೂಲತಃ ವೇದನೆ ನೀಡುವ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅನೇಕರು ಅನೇಕ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ.

● ಡಾ॥ ವಿಮಲ ರಮೇಶ್ ●

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಹೆಮೆರಾಯ್ಡ್ಸ್" ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಇರುವಂತಹುದು.

ಹೆಮೆರಾಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಳಗಳು. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮೊಳೆಗಳಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಅಥವಾ ಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಂತರಿಕ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ಒಳಗಿನ ಹೆಮೆ ಾಯ್ಡ್ಸ್ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ೋಳೆಪದರದ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಗುದದ್ವಾರದ ಈ ಳಪದರವು ಕೆಳಗಿಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಈ ಮಲಿನ ಕ್ತನಾಳಗಳು ಕೆಳಗೆ ಜಗ್ಗಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಂತರ ಗುದದ್ವಾರದ ಬಿಗಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಡಿಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಈ ಒಳಪದರವು ಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮೇತ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರದ 11ನೇ, 3ನೇ ಹಾಗೂ 7ನೇ ಗಂಟೆಗಳ ್ಥಾನ (🕒) ಗಳಲ್ಲಿ) ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ುಬ್ಬಿದ ಒಳಪದರಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು "ಗುದ ಂಬು"ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ುಟ್ಟಿನವರೆಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದ ತ್ತಡ ಈ ದಿಂಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಇವು ಕ್ರಮೇಣ ನ್ನೂ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವವು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಒಳಗಿನ ಮೂಲ ್ಯಾಧಿ ಎಂದರೆ ಗುದದಿಂಬುಗಳೊಳಗೆ ವಿಸ್ತರಿತಗೊಂಡ ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟ ಹೊಂದಿದ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಗೊಂಡಿರುವ ಒಳ ೆಮೊರಾಯ್ಡ್ಸ್ ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳಗಳು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕಾರಣಗಳು:-

1. **ಅನುವಂಶಿಕ:** ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಈ ಜನರಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ ೆಮೊರಾಯ್ಡ್ಸ್ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ರಬರಾಜು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

2. **ಮಾನವನ ಶರೀರ ರಚನೆ:** ತನ್ನ ಉದ್ದವಾದ ನಿಲುವಿಗೆ ಮಾನವ ತೆರಬೇಕಾದ ಬೆಲೆ ಎಂದರೆ ಈ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ. ಇತರ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಎತ್ತರವಾದ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದವರೆಗೂ ತಲುಪಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹೆ.ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೇಗನೆ ಸಡಿಲಗೊಂಡು, ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತ ಶೇಖರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

3. **ಉದ್ರೇಕಕಾರಕ ಕಾರಣ:** ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರಗಳಿಂದ ಸಹ ಉಂಟಾಗುವ ಗುದ ದ್ವಾರದ ಮೇಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇದ್ದು, ಅಚ್ಚ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಂತರ ಧಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದು ವರಿಯಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು "ಪ್ರಥಮ ಶ್ರೇಣಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಳೆಯು ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವುದು ನಂತರದ ಲಕ್ಷಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ಜಾರುವಿಕೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇದ್ದು, ಕೇವಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಚೆ ಬಂದು ನಂತರ ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಳಸರಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಮೊಳೆಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಳಸರಿದು ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒಳಸರಿದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು "ಎರಡನೇ ಶ್ರೇಣಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಳಜಾರಿಯೇ ಇರುವುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಷ್ಟೇ

ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಯಾಸ ಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಮೊಳೆಯು ಕೆಳ ಜಗ್ಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಅತ್ಯಂತ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಂತಹ ಅಥವಾ ಭಾರವಾದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗು ತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೇನಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಗುದದ್ವಾರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನವೆ ಉಂಟಾಗು ವಿಕೆ. ಮೊಳೆಯಿಂದ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪ್ಯಾರಫಿನ್ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ ಈ ನವೆಯುಂಟಾಗುವುದು.
- ನೋವು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳೇನಾದರೂ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದುಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಸತತವಾಗಿ ಪೈಲ್ಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಹ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇದೆಯೇ, ಅದು ಯಾವ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿದೆ? ಆತಂಕಿತವೇ ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ರೋಗನಿದಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವುವು.

1. **ಬೆರಳಿನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ** (ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ)
2. **ಸಿಗ್ಮಾಯ್ಡೋಸ್ಕೊಪಿ**
3. **ಪ್ರೋಕ್ಟೋಸ್ಕೊಪಿ**

- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವೊಂದು ಜಟಿಲತೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.
- **ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜಟಿಲತೆಯು ಎರಡನೆ ಶ್ರೇಣಿಯ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊದಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಸ್ರಾವವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಒಳಗೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.
- **ರಕ್ತಚಲನೆ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿ:** ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೊಳೆಗಳು ಗುದದ್ವಾರ ದಿಂದ ಹೊರಜಾರಿದಾಗ ಗುದದ್ವಾರದ ಬಿಗಿದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಲುಕಿ ಆ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.
- ರಕ್ತಚಲನೆ ನಿಂತ ಮೊಳೆಗಳು ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತಾಗುವುದು.
- ಹೀಗೆ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೊಳೆಗಳು ವ್ರಣಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.
- **ಫೈಬ್ರೊಸಿಸ್:** ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಂತರಿಕ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಫೈಬ್ರಸ್ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿ ಗಡ್ಡೆಯ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ಫೈಬ್ರಸ್ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರಿಂದ ಇದು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಹೊಂದಬಹುದಾದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಮೊದಲನೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹೋಮಿ ಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹೌದೇ ಅಲ್ಲವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



''ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ... ನಿನ್ನ ಮೆದುಳು ತೆಗೆದು ನನಗೆ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡ್ತೀ... ನಾನೂ ಫಾರಿನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ... ಒಳ್ಳೇ... ಹೆಸರು ಪಡ್ದು ಬರ್‍ತಿದ್ದೆ... ಮಾರಾಯಾ!''

- ಗುದದ್ವಾರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವು ಹಾ[...] ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ತಣ್ಣೀರಿನ ಒಂ[...] ಅಗಲವಾದ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕುಳಿ[...] ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂ[...] (ಹೋಮಿಯೋ) ಮುಲಾಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇ[...]
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ[...] ಬಳಸಬಾರದು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನ[...] ನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಕಾಳುಗಳ[...] ಬಳಸಬೇಕು. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚ[...] ನೀರು ಉತ್ತಮ.
- ಗುದದ್ವಾರ ಬಿಗಿ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವಂತಹ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅನುಸ[...] ಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಭಂಗಿಗಳು ಇದ[...] ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.
- ಹೆಮಮೆಲಿಸ್ ಮುಲಾಮು ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ[...]

ಆ್ಯಲೊ ಸೊಕ್ರೋಟಿನ:- ಎರಡನೇ ಅಥವಾ ಮೂರನೆ ದರ್ಜೆ[...] ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೊಂಚ[...] ನಂತೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಹೊರಗೆ ಜಾರಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಗೆ ಗುದದ್ವಾ[...] ಅಭದ್ರತೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರವಾದ ಹಾ[...] ಒತ್ತಡವಿರುವ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪಾನವಾಯು ಹೊರಹೋಗು[...] ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿ[...] ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೂಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಲಿನ್ಸೋನಿಯ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಗ್ಗುವಿಕೆಯ[...] ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ್ನಿಂದ ಬರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇದ[...] ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಸಹ ಒಂದನೇ ಎರಡನೇ ಶ್ರೇಣಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧ[...] ಉಪಯುಕ್ತ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನವೆ, ಹಾಗೂ, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚ[...] ಗುದದ್ವಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಕುಚಿತತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಚೂಪಾದ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚ[...] ಅನುಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಅತಿಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳೆರ[...] ಒಂದರ ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅವರಿಗೆ ಮೂಲವ[...] ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೆಮಮೆಲಿಸ್: ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಗ್ಗಿರುವ ಅಥವಾ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿ[...] ಕೂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ನೋವಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇದ[...] ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಹಳವಾಗಿರುತ್ತ[...]

ಆ್ಯಸ್ಕುಲಸ್ ಹಿಪ್: ಮೊದಲನೆ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿನ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹೆಚ[...] ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವು ಇರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹು[...] ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ ನೋವು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಗುದದ[...] ಶುಷ್ಕವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕು[...] ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಇ[...] ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ರಗಿಸಿಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸರ್ಜರಿ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)ಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ.

1. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, 2. ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, 3. ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೊದಲನೆ ಶ್ರೇಣಿಯ ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆ ಶ್ರೇಣಿಯ ೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಪಯುಕ್ತ. ಪ್ರೊಕ್ಟೊಸ್ಕೋಪ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಳಸೇರಿಸಿ ಮೊಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿದು ಪ್ರತಿ ೊಂದು ಮೊಳೆಯ (ಪೈಲ್ಸ್) ಲೋಳೆಪದರದ ಕೆಳಗಿನ ಪದರದಲ್ಲಿ ಶೇ. ರಷ್ಟು ಫಿನಾಲ್‌ನ್ನು ಬಾದಾಮಿಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರುವ ದ್ರಾವಣವನ್ನು 5 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಲಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 3 ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ಂತರದ ಮರುಪರೀಕ್ಷೆ (ಫಾಲೋ ಅಪ್)ಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ವಿಧಾನವು ಎರಡನೇ ಶ್ರೇಣಿಯ ೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಿಧಾನ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಾಗದ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ಮೊಳೆಗೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೊಳೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಂತಹ ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಮೇಲಿನ ಭಾಗದವರೆಗೂ ತೂರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಾಡಿದಾಗ ಬಿಗಿಯಾದ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ೋಗಿ ಆ ಭಾಗಗಳು ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ತಾವಾಗಿಯೇ ಉದುರಿಹೋಗು ವೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದೇ ಹೊರ ೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

ಕ್ರಯೋಸರ್ಜರಿ: ಅತ್ಯಂತ ತಣ್ಣನೆಯ (-196°c) ದ್ರವರೂಪದ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಉಪಕರಣದ ಮೂಲಕ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ, ರಕ್ತಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದೇ ಮೊಳೆಯು ನಂತರ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ನವೀನ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಸಹ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಹೆಮೆರಾಯ್ಡೆಕ್ಟೊಮಿ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಮೂರನೆಯ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಈ ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಮೂಲಸಹಿತ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುವುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

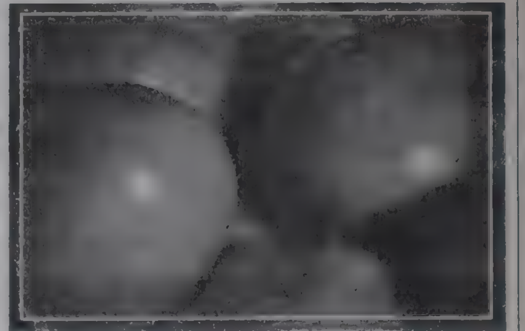
ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ಇದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿನ ಪದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಬಲವಾದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಡ್ಡೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇದು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಬಂದು ಅತ್ಯಂತ ನೋವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಗುಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೀವಾಗಿ ನಂತರ ಗುಣಹೊಂದಿ ಒಂದು ಚರ್ಮದ ತುಂಡಿನಂತೆ ನೇತಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು 5-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಡಿ-11, ಟೈಪ್ 4, ಬ್ಲಾಕ್-4, ಏಕತಾ ವಿಹಾರ, ಸೆಕ್ಟರ್-25
ಸಿಬಿಡಿ ಬೇಲಾಪುರ, ನ್ಯೂ ಮುಂಬೈ - 400 614

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡಿವಾಣಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಸ್ತ್ರಗಳು



ಕೆನ್ಸಾಸ್ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ೂರವಿಡುವ ಎರಡು ಹೊಸ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಗೋಧಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಗೋಧಿ ುಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತವಂತೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಪ್ರಕಾರದ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಡಿ' ಹಾಗೂ ಇ' ಟಾಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಇಂಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಧಾನ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಪ್ರಕಾರದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವುದು ಹಿತಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಂಥ ದುರ್ಧರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧ ಹಾಕುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೀಗ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮಧ್ಯೆ, ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿನ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಇಲಿನೈಸ್ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಆಫ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಟೊಮೆಟೊ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಬಳಿಯ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಸಿದರೆ ವೃದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಟೊಮೊಟೊ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಲೈಕೊಪಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ನಾವಿಂದು ಹಾಳುಗೆಡುವುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವಿಷದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

ವಿಷದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು

● ಡಾ॥ ಸಜ

ವಾತಾವರಣ ಇಂದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಲ್ಮಶ ಗೊಂಡಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಎದೆ ಝಲ್ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ವಿಷದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಗೊಳಗಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ವಿಷದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದು ಲೇಖನ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆ ವಿಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡೋಣ. ಆ ವಿಷಗಳು ಏನು ತೊಂದರೆ ತರಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

ರಕ್ತದ ತೊಂದರೆ: ನಾವು ಬಳಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ಡೀಸಲ್ ಇಂಧನ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ವಿಷಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಸೇರುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಗಳೆಂದರೆ - ಬೆಂಝೀನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೊಲಿ ಕ್ಲೊರಿನೆಟೆಡ್ ಬೈಫೆನೈಲ್ಸ್, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾ) ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಕೊರೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ತೊಂದರೆ: ಮಕ್ಕಳ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳಿಗೆ ಬಳಿಯುವ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳು, ಗೋಡೆಗೆ ಬಳಿಯುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷವನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷ ಮಕ್ಕಳ ಮೃದು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಹುದು.

ಎಲುಬುಗಳ ತೊಂದರೆ: ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಪಾರಗೈಟ್ ಎಂಬ ವಿಷ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಈ ವಿಷವು ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ತೊಂದರೆ: ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಗಳೆಂದರೆ- ಪೊಲಿಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಅರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೊಕಾರ್ಬನ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಝೀನ್. ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಇನ್ನೂ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ. ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋದರೆ ಸ . ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆಯೆತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜಠರ: ಜಠರದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ವಿಷವೆಂದರೆ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷ. ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷ ಹೊರಹಾಕುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಗೊಂಬೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆಟಿಕೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಳಿದ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಬರೆದುದನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ರಬ್ಬರನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು: ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಲಕ್ಷ ತೋರುವಂತಿಲ್ಲ. ಬೆಂಝುಪೈರಿನ್ಸ್ ವಿಷಗಳು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವವು. ಈ ವಿಷವನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ- ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಡೀಸಲ್ ಇಂಧನ, ಹೊಗೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವಿಕಾರ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಮಿದುಳು: ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಭಾರ ಲೋ ಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಲೋಹ ಕ್ಯಾಡ್‌ಮಿಯಮ್, ಲೆಡ್, ಮರ್ಕ್ಯುರಿ ವಾದವುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕ್ಯಾ ಸಹ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ನೇತ್ರಗಳು: ನೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಹೊಗೆಗಳು ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅ ಮನೆಯ ಹೊಗೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಹೊಗೆ, ವಾಹ ಹೊಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು.

ಯಕೃತ: ಯಕೃತದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ವಿಷ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಆರ ಕೆಡಿಸುವ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಹಾಗೂ ನಾಶಕಗಳ ಸಿಂಪರಣೆ ಪ್ರಮುಖ. ಇವು ಯಕೃ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು: ಕ್ಯಾಡ್‌ಮಿಯಮ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು.

ಹೀಗೆ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವೇ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ತಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇ ದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾವೇ ಹಾಳು ಮಾ ದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೆ ಪರಿಸರ ಸರಿಂ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಿಷಗ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ರೋಗ ಮರೆಯಾಗುವವು.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಪ್ರೊಟೀನ್

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶಿ ಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚೀನಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಗಮನ ಸೆ ವಿಷಯವೆಂದರೆ - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಏ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗದೇ ಇಂದಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದು. ಇಂಥ ಶೇ. ಏರಡರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಪ್ರೋಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಅಲ್ಫಾ ಡೆಫೆನ್ಸಿನ್ಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಘಟಕಗ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದು ಅವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಬೀರಬಹುದಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಘಟಕಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರೀಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅ ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟಕಗಳು ಅಂದರೆ 'ಅಲ್ಫಾ-ಡಿಫೆನ್ಸಿನ್ಸ್' ಇರುವ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊ ಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಅತೀ ಕಾಳಜಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಔಷಧಿಗಳಂತಹ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಣವನ್ನೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗುವುದೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ, ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ.



ಆರೋಗ್ಯದ ಅತಿ ಕಾಳಜಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಆಧುನಿಕ ನಾಗರೀಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣ ಸುರಿಯುವುದು ಫ್ಯಾಶನ್ ದೆನ್ನಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ "ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿ" ಕೇ ಬೇಕು ಎಂಬಷ್ಟು ಅಗತ್ಯದ ತಾಣವೆಂದೆನ್ನಿ ತ್ತಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡಿ ರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಅನಗತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಲ್ಲಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಜಾಹೀರಾತು, ರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಸುಳ್ಳು ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುವ ವಂಚಕ ಸ್ಥೆಗಳ ಬೆನ್ನೇರಿ ಹೋಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಣವೂ ಕೈಬಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇಕಾನಂದರ ವಾಣಿಯಂತೆ "ದೇಹವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿ" ನ್ನಾಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲತಃ ಮಾನವನಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುವ ಚಪಲ ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಿಗ್ಗಾ-ಗ್ಗಾ ದೋಚುತ್ತಿವೆ. ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಯ ಆಶೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಮನುಷ್ಯ ವಿವೇಕ ನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ, ಬಲವಾದ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಯಿಸಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವಾಗುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹಾಗಾಗುವ ಸಂಭವ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು, ವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸರಳವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅತಿ ಜಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಎರಡೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದೀತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ದಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯು ನಿರರ್ಥಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿರುವು ನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಜಾನ್-ಇ-ವೆನ್ನೆಬರ್ಗ್ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ತಂಡದ ಜೊತೆಗೆ ನ್ಯೂ ಹ್ಯಾಂಪ್‌ಶೈರ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ದಯನೀಯವಾಗಿ ವೈಫಲ್ಯ ಕಂಡಿರುವುದನ್ನವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವವರ ಹಾಗೂ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವವರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಇಬ್ಬರೂ ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿರುವ ಸಾಮ್ಯತೆ ಎನ್ನುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ.

ದೀರ್ಘಕಾಲಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಹಿರಿಯ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಸತತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೊನೆಗೂ ಅವರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅತಿಯಾದ ಔಷಧಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾದ ರೋಗಿಗಳಷ್ಟೇ ವಿನಃ ಸಶಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿತರಾಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಗತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ

ಸರಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಸುರಿವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲದ ಭಯ ತುಂಬಿ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ದುಡ್ಡು ಹೀರುವ ವೃತ್ತಿ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಝಾದ ವಿರುದ್ಧ ಇಮ್ಯುನೈಜೇಶನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಬಳಿಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಔಷದಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ

ಕೂಡಾ. ಇಂಥದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲೇ ಕೆಲವರು ಅಶ್ರದ್ಧೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಖೇದಕರ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಮಂದಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗಿಂತ ಏನೇನೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಜವೂ ಹೌದು.

ಇನ್ನೂ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಮಂದಿ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನಿಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ವಿವೇಕಯುತವಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಗೋಳು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆಂಬುದಿಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ. ಆ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟುಗಳು, ಈ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಒಂದಷ್ಟು ಹಣ ಸುರಿದು, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೋಲೆಬಸವನಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ದುಡ್ಡನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೆಲ್ಲಾ, ಆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ನಿಲುಕುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಜನ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಹಣ ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಎಂಬ ಪಿಳ್ಳೆನೆಪ ಬೇರೆ ಕೇಡು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೊಠಡಿಗಳು ಸ್ಟಾರ್ ಹೊಟೇಲ್‌ನಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೊಡುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನಿಸಿವೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೆಂದರೆ 'ಶಿಫಾರಸುಗಾರ' ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ.



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಿದು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಜನ ಹೊಸಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸೇವೆ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹಣ ಸುರಿಯುತ್ತವೆ. ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿವೆಯೇ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದು ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಷ್ಟೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ, ಆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಸಾರ್ಥಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಹತ್ತರ ಹೊಣೆಯನ್ನವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾನ್.ಇ. ವೆನ್ನಿಬರ್ಗ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ತಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನವಅನ್ವೇಷಣೆಯು ಅದು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸಾರ್ಥಕವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಲೀ, ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಾಗಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಕುತೂಹಲವಂತೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಲೀ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಇಲ್ಲವೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಾಗಲೀ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು? ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ವೈದ್ಯನಾದವನು ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬೇಕು? ಎ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇ
ಅದ್ಯಾವಾಗ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿ
ದಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದಿ
ಎಂಬ ನಿಯಮಗಳೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದೆಲ್ಲಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೊಸತಾದ ಸುಲಭವ
ಆಕರ್ಷಕವಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ರೋಗಿ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ ವಾಪ
ಲೆಂದು ವೈದ್ಯ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜ
ಅನವಶ್ಯಕವಾದರೂ ಅಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಾರತದ
ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಕಾರಣವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿರಿವಂತರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷ
ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ನಾಚಿಕೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಸರ್ಕಾರಗಳು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಖರ್ಚುಮಾಡು
ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳೇ ದೇಶದ ಆಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕ
ವನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನಾರೂ ವಿರೋಧಿಸುವು
ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ, ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ತಪಾ
ಕೇಂದ್ರಗಳ ಆಧುನೀಕರಣ, ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರಿಗೆ ಅ
ಮಾರಲು ಲೈಸೆನ್ಸ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವು ಅ
ವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮರೆತು
ವುದೇ ಲೇಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವೆನ್ನಬರ್ಗ್.

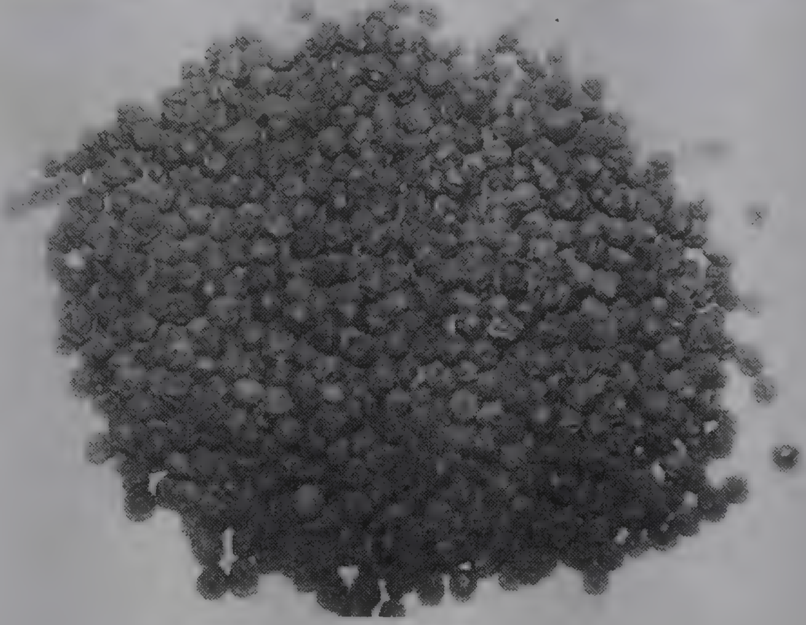
ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತವರ ತಂಡವು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಅಧ್ಯ
ಗಳು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ. ಹಣ ಸುರಿದು, ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ
ಪಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರು
ಕಣ್ತೆರೆಸಲು ಇದೊಂದು ಮಾದರಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಜನರ ಆರ
ಸುಧಾರಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ, ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ
ವಿನಃ ಇನ್ನೇನೋ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸ
ಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅ
ಗಳ ಕೆಲಸ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ
ದಾರಿಯಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕಿರುವುದೊಂದೇ ರಾಜಮಾ
ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಯತ್ನ, ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ
ದುಡಿಮೆಯ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳುಳ್ಳ ರಾಜಮಾರ್ಗ!



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಮಸಾಲೆಯಾಗುವ ಮೆಣಸು ಮಹಾ ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್



ಮೆಣಸು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರವಾಗಿದ್ದು, ಪಚನಾ ಂತರದ ವಿಪಾಕದಲ್ಲೂ ಸಹ ಖಾರವಾಗಿಯೇ ೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ುಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಲಘು ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣ ುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಾಗಿ ದೊರಕುವ ಒಣಗಿದ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ುಣಗಳಾಗಿವೆ. ಮೆಣಸು ಹಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಪಚ ಕ್ಕೆ ಭಾರವಾಗಿದ್ದು, ಪಚನಾನಂತರದ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ುಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಉಷ್ಣತೆ ುನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಮೆಣಸನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಾಗ, ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಆವೀಕರಣ ಹೊಂದಿರುವ ೆಪರಿನ್ ಎಂಬ ತೈಲವು ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವುದಾಗಿ ಂಡುಬಂದಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಇತರೆ ರಾಸಾಯ ಿಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ - ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ಷಾರತತ್ವ 5.9%, ಪಿಪೆರಿಡಿನ್ 5%, ಆವೀಕರಣವಾಗುವ ತೈಲ ೇಕಡಾ 1ರಿಂದ 2, ವಸೆ 70%, ಫಲಮಜ್ಜೆ ುಲ್ಲಿರುವ 'chenisin' ಎಂಬ ಕಟುತತ್ವ ಹಾಗೂ ್ನೇಹಾಂಶ 1% ಇವೆ.

ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಖಾರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಯುಕ್ತ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಬಿಳಿ ಮೆಣಸು' ಎಂದು ರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಖಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ್ರವ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಿಳೀ ಮೆಣಸು ಅಷ್ಟೊಂದು ಖಾರವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೆಣಸಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಿಪುಣ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅದು ದಿವ್ಯೌಷಧ. ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಸಹಿತ ಆಮ ಬೀಳುವ ಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ $^1/_4$ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯಲು ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕಫಸಹಿತ ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ $^1/_4$ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ $^1/_4$ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, $^1/_2$ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಹಳೆಯದಾದ ನೆಗಡಿಗಳನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು $^1/_4$ರಿಂದ $^1/_2$ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 50 ಮಿ.ಲೀ. ಮೊಸರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ತಿನ್ನಲು ನೀಡಬೇಕು. ಸದಾ ಕಾಡುವ ನೆಗಡಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ನೋವು ಹಾಗೂ ಶಿಥಿಲತೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಕುರ ಹಾಗೂ ಊತಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣು ನವೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವಂತೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ತಲೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಕೂದಲು ಬರುವವರೆಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಹಲ್ಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉರಿ ಊತವಿರುವ ಕಿರುನಾಲಿಗೆ ಉಪದ್ರವದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಬರುವ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಹಲ್ಲಿನ ಪುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸನ್ನೂ ಸಹ ಒಂದು ಘಟಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.

●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

ಬಾಳ್ವೆಗೆ ಚೇತರಿಕೆ ನೀಡುವ ಬಾಳೆ

✍ ಎಸ್.ವಿ.ಕುಮಾರ್, ಹುಳಿಮಾ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸದಾಕಾಲ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೆಟಕುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಹಣ್ಣು.

ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ಸೇಬಿಗಿಂತ 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್‌ಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ನಮಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಗುಣಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಪೂರೈಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪೋಟಾಷಿಯಂ ಮೆದುಳಿನ ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಿಂದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ.

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಲಕ್ಷಣ. ಜೀರ್ಣ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಹಾರವಾಹಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ

ನರಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸಮಸ್ಯೆ	ಉಪಚಾರ
● ಕುದಿಯುವ ನೀರು / ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ	ಬಾಳೆ ಮೊಗ್ಗಿನ ತೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು
● ಚರ್ಮರೋಗಗಳು	ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದವರ ಚರ್ಮಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಅದರ ಮೇ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನ ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
● ಬೊಬ್ಬೆ, ತುರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ನಿತಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಗಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಗಾಯಗಳು	ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಜೇನನ್ನು ಸವರಿ, ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಕುವಂತೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗಬೇಕು. ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು.
● ತುರಿಸುವಿಕೆ, ಗಡ್ಡೆ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.	ಆಗ ತಾನೆ ಮರದಿಂದ ಕುಯ್ದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ
● ಡಯರಿಯಾ	ಬಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ರಸಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ರಸದೊಟ್ಟಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
● ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು	ಬಾಳೆ ಹೂವು ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಬೇಕು.
● ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕುಷ್ಠರೋಗ	ಬಾಳೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿ, ಸುಟ್ಟು ಮಾಡಲಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅದರ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೆ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ 'ಬಿ' ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ನರ-ನಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಬಿ6' ಎಂಬ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೂ ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

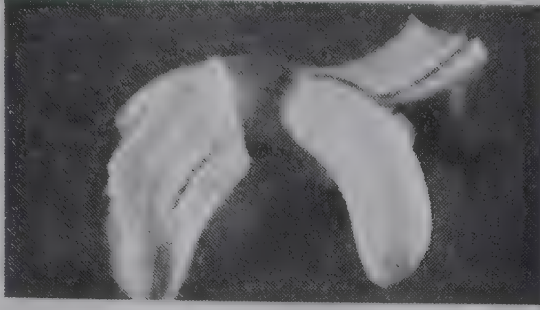
ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ತಂಪು ಪದಾರ್ಥ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಳೆ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವ ಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಂ

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾದಾಗ ಬಹುದಾದ ಏಕಮಾತ್ರ ಹಣ್ಣೆಂದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಾಳೇಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅ ದೊಳಗಿನ ಕರುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪದರ

ರ್ವಟ್ಟು ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಾಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋಟಿನ್ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ

ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೋಟಿನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು



ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹ್ಯಾಂಗ್‌ಓವರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ	ಉಪಚಾರ
ಅಜೀರ್ಣ	ತೀರಾ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ಕ್ಷಯ	ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲೋಟ ಎಳನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
ಸಣ್ಣ ಸಿಡುಬು, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ	ತೀರಾ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
ಪೈಲ್ಸ್ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ)	ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಸುಕಿ, ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
ಕೆಮ್ಮು	ಕಾಲುಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಮೆಣಸು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತೊಂದರೆ	ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಅಳಲೇಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.



ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ಎ1, ಬಿ6, ಬಿ 12, ಪೊಟಾಷಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಮ್ ಲವಣಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.



ಇಂತಹವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಕಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ●

(ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ) **ಸಾವಿಗೆ ದಾರಿ...**

ನೀಡುವುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನೇ ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಉದಾಸೀನತೆ ತೋರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಪಿ ಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸುಗಮ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಆಲ್ಫಾ-2, ಫಿಯಾಲುರಿಡಿನ್, ರಿಬಾವರಿನ್, ಲಾಮಿವುಡಿನ್ ಮತ್ತು ಫೆಮಿಕ್ಲೋವಿರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಗಳು, ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ. ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನದ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು: ಎಚ್.ಬಿ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ಲಭ್ಯ (ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇಂಥಹ ಲಸಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲ). ಬಡ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಕೊಂಚ ದುಬಾರಿಯೆನಿಸಿದರೂ (ಒಂದು ಡೋಜಿಗೆ 250ರಿಂದ 450ರೂ.ಗಳು) ಈ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ 4ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ: ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ 20 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ (1 ಮಿಲಿ) ಲಸಿಕೆಯನ್ನು, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 10 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 10 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ (0.5 ಮೀ) ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

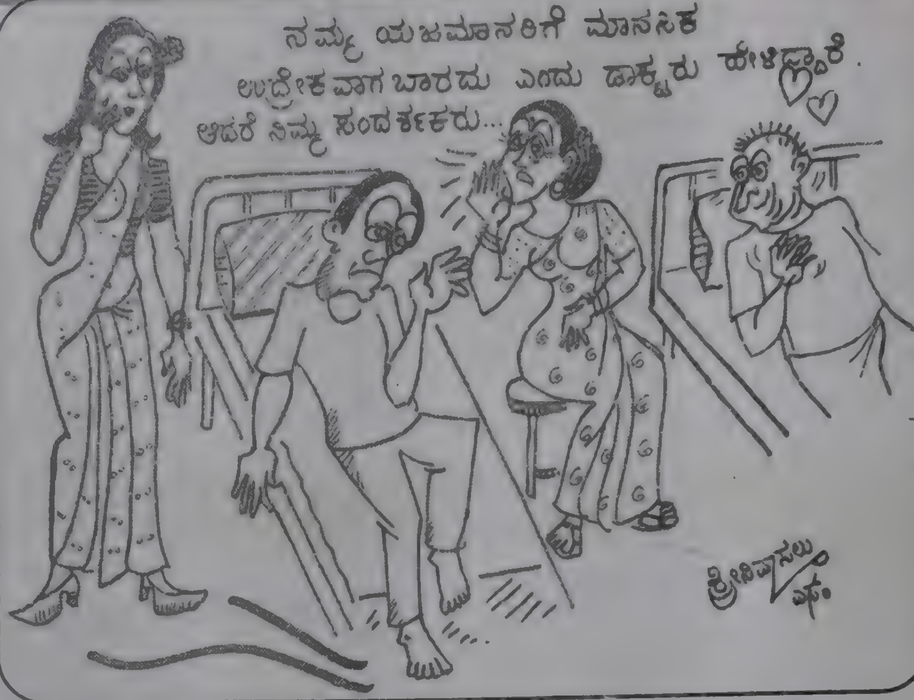
ಸೂಕ್ತ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ನೀಡಬೇಕು.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 1992ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ತನ್ನ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ., ಪೋಲಿಯೋ, ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ., ಮತ್ತಿತರ ಲಸಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಭಾರತ ಸರಕಾರ ಈ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿರುವುದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಈ ಸೋಂಕು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ●

ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಬಾದಾಮಿ - 587 201, ಜಿ. ಬಾಗಲಕೋಟೆ.

(16 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಜಾಣ ಯಂತ್ರಗಳು



ಅದು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಷ್ಟ. ಇದರ ಚರ್ಮದಡಿಯ ಸಂವೇದನಾ ವಾಹಕ ಮುಚ್ಚಳದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ತಿಳಿಯಲಾರದು.

ಸಂಶೋಧಕರಿಂದ ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶದ ಸಂವೇದನೆ ಅರಿಯುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದರೂ ಅವುಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ರೆಡ್‌ವುಡ್ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಸೈಗ್ನಸ್ ಎಂಬುವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬ್ಯಾಟರಿಯಿಂದ ಚಾರ್ಜ್‌ಗೊಳಿಸಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಅದು ದೇಹದ ದ್ರವಗಳಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಸೈಗ್ನೋಸ್‌ನ ಗ್ಲುಕೋ ಗಡಿಯಾರವು ಅಮೆರಿಕಾ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನವರಿಂದ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದ ಏರಿಳಿತದ ದಾಖಲೆ ಮಾಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತರ ಕಂಪನಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೆಡ್‌ಟ್ರೊನಿಕ್ ಮಿನಿಮೆಡ್ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತಂತಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದಡಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಲ್ಲದು. ಈ ಕಂಪನಿಯು ತನ್ನ ಉಪಕರಣ ಸತತವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಅಂಶದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಮೆಡ್‌ಟ್ರೊನಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೈಗ್ನೋಸ್ ಮುಂತಾದ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಂತೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಉಪಕರಣ ತಯಾರಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗಿರುವ ಮೀಟರ್‌ಗಳು ರಕ್ತದ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಿಖರವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಏಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾರದು. ಇದರಿಂದ ತಡವಾದ ವಿವರದಿಂದಾಗಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೆಡ್‌ಟ್ರೊನಿಕ್ ಒಂದು ಸಂವೇದನಾ ವಾಹಕವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಅದು ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ವರೆಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರತು ಇತರ ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಡಿ ಇರಿಸುವ ಸಂವೇದನಾ ವಾಹಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲವು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಇದನ್ನು ರಕ್ತ ನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

"ಇದರಲ್ಲಿ ಎರ
ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳಿರುತ್ತ
ಒಂದು, ಸಕ್ಕರೆಯು ಆಮ್ಲಜನ
ದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋ
ಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತೊಂದು ತೋರಿಸ
ವುದಿಲ್ಲ." ಎಂದು ಮೆಡ್‌ಟ
ನಿಕ್‌ನ ಸಂವೇದನಾ ವಾಹಕ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯ
ಜಾನ್ ಮಾಸ್ಟೊಟೊಟಾರೊ
ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎರಡೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊ
ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋ
ಸುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಸಕ್ಕರೆ
ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ

"ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ ಗಳನ್ನು ಒಂದ
ಮೆಂಬ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ಮೂಲಕ ಹಾ
ಹೋಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗ
ಉದ್ಭವಿಸಲಾರವು."

ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಡ್‌ಟ್ರೊನಿಕ್ ಸಂವೇದನಾ ವಾಹಕವನ್ನು ಜೋಡ
ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಇದನ
ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪಂಪ್‌ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತ
ವಾದುದಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಡಾ॥ ಫರ್ಲೆನೆಟ್
"ಮೊದಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಮ
ಇನುಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ಉತ್ತ
ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲ, ಜೈವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರು ಮಾ
ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನಗಳು ಒಡೆದು ಹೋ
ಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರರು ಮಾತ್ರವ
ಕೆಲವರು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು."

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬದ
ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮೇದೋಜೀ
ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಜೋಡಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎರಡೂ ಅವಯ
ಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದಾದರೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿ
ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವನಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತ
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಎರಡ
ಜೋಡಣೆಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳ
ಅವಯವ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ ಅದ
ರೋಗಿಗಳಿಗಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಐಲೆಟ್ ಕೋ
ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ
ಒಟ್ಟು ತೂಕಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಣುವಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾದದ್ದು. ಕಳೆದ ವ
ಎಡ್‌ಮನ್‌ಟನ್‌ನ ಆಲ್‌ಬರ್ಟಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಶೆಪಿರೋ ನೇತೃ
ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡು ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾ

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ರಹಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಆಗತಾ
ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ದಾನಿಯ ದೇಹದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಜೀ
ಕೋಶಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಅಳವ

ತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ 30 ರೋಗಿ ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ದಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಯಿತು. ಡಾ|| ಶೆಪಿರೋ ಳ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಸಿಹಿ ತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿ ಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾ . ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ರೆ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟಿರಬಹುದು'' ಎಂದು ಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಡಣೆಗೊಂಡ ಐಲೆಟ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಘಾತ ಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಖವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ದೇಹವು ಜೋಡಣೆ ತ ಐಲೆಟ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದಂತೆ ಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ರೋಗಿಯ ದೇಹ ನ ಐಲೆಟ್ ಕೋಶಗಳು ಸ್ವಯಂ ನಾಶವಾಗ ತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕೆಲವು ಸಂಶೋ ರು ವರದಿ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಜೋಡಣೆಯ ನಂತರ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗಿ ನ ಐಲೆಟ್ ಜೀವಕೋಶ ಮತ್ತೆ ಜೀವತಳೆದು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ಮಟ್ಟಿನ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೂಡ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದ ಇಲಿಯ ಐಲೆಟ್ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ೂ ಇಮ್ಯುನ್‌ನಿಂದ ಐಲೆಟ್ ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಟೈಪ್I ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯದನ್ನು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ್ಯಾಪಕರಾದ ಡೆನಿಸ್ ಫಾಸ್ಟ್‌ಮನ್ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ರು ಇದೇ ರೀತಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ಟ್ಯೂಮರ್ ್ರೇಫಿಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ (ಟಿಎನ್‌ಎಫ್) ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಆಟೊ ್ಯೂನ್ ಕಿಲ್ಲರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಐಲೆಟ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನ ಅಂಶವು ಇಂತಹ ಕಿಲ್ಲರ್ ಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ದೇಹದ ರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಇದರಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿ ವರೆ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಐಲೆಟ್ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಕಾರ್ಯ ್ವಹಿಸುವಂತಾಗಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೇಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ರಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತರಾದ ಡಾ|| ಫಾಸ್ಟ್‌ಮನ್ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆಯೂ ನ್‌ಎಫ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ುಂ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾದುದು ತ್ರವಲ್ಲ, ಐಲೆಟ್ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶ ದರೆ ಐಲೆಟ್ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 1,00,00 ಡಾಲರ್ ಖರ್ಚು ತಗಲು ಲ್ಲದೇ ಜೊತೆಗೆ 10,000 ಡಾಲರ್‌ನಿಂದ 20,000 ಡಾಲರ್‌ವರೆಗೂ ವರ್ಷ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ಭರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಉಳ್ಳದ್ದು. ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶ ದಲೇ ಅವಯವವು ಜೀವ ತಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಬಹುಶಃ ದಶಕವೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದೇನೋ?

ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಅಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಬದಲು 'ಮೆಕಾ' ಅಂದರೆ ಯಂತ್ರಗಳೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿದೆ. ಶಾಶ್ವತವಾದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲಂತಹದನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದೆ? ಡಾ|| ಗ್ರಿಫ್ತ್ ''ನನ್ನ 37 ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿ ಈಗಷ್ಟೇ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾನು ಆತನಿಗೆ ದಾನಿಗಳು ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಎರಡು, ನಾಲ್ಕು, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಟು ವಾರಗಳ ಜೀವದಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನಷ್ಟು ಸಂತಸ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾರಿರಲು ಸಾಧ್ಯ?'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಂತ್ರಜೋಡಣೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. •

(10 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ**

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ನೀವು ತಿಂದ ಹೋಳಿಗೆಯ ಊಟ ಈಗ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪರಾನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ತೀರಾ ವಿರುದ್ಧವಾದವು!

ಅನುವೇದನಾ ನರಗಳು ಕಣ್ಣಪಾಪೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ಅಂತಹದ್ದು ನಡೆದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನಿದೆ ಎರಡೂ ಪಾಪೆಗಳು. ಹೃದಯವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಆರಾಮವಾಗಿ - ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿವೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಜಾಗೃತವಾಗಿ (ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಹೋಳಿಗೆ ಊಟವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಯಕೃತಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಯಕೃತ್ತು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ!

ಅನುವೇದನಾ ಮತ್ತು ಪರಾನುವೇದನಾ ನರತಂತುಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

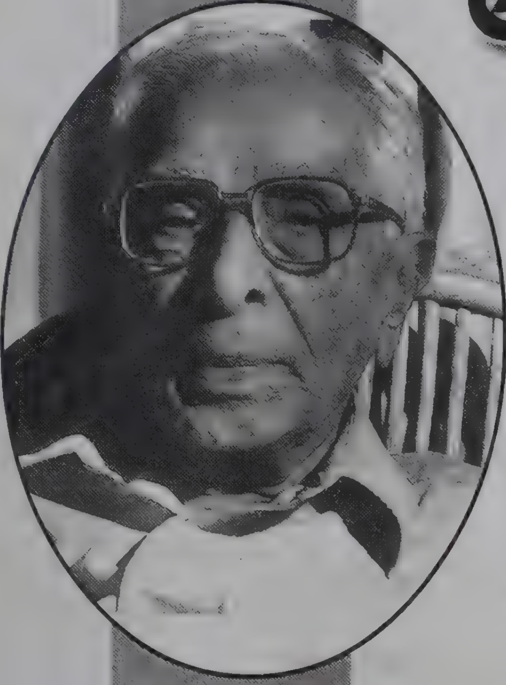
ಈ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಈ ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರುಳ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚೆ ಅನಗತ್ಯ. ಪಾಚನಿಕ ನಾಳ, ಮಾಂಸಲಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಿದು. •

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು...)

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಶತಾಯುಷಿ ಸಾಹಿತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮೂರ್ತಿ(ರಾವ್



● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ● ಅಶೋಕ ಚಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಅಕ್ಕಿಹೆಬ್ಬಾಳು ನರಸಿಂಹ ಮೂರ್ತಿರಾವ್ ಈ ಪೂರ್ತಿ ಹೆಸರನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಿ ಡಾ॥ ಎ.ಎನ್. ಮೂರ್ತಿರಾವ್ ಎಂದು ಕೊಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನೆನಪಾಗಬಹುದು, ಓ! ಇವರು ನಮ್ಮ **'ಶತಾಯುಷಿ ಸಾಹಿತಿ ತಾತಾ'** ಎಂದು.

ಆದರೆ ಇವರಿಗೂ ಜೀವನಾಡಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಕಳೆದ ಜೂನ್ 16ರಂದು ತಮ್ಮ 102ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ (ಜನನ 16-6-1900) ಆಚರಿಸಿ 103ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಮೂರ್ತಿ (ರಾವ್)ಯನ್ನು ಕಂಡು ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ

ನಾವು ಈಚೆಗಷ್ಟೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಹೊರವಲ
ಇಸ್ರೋ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವರ
ಭೇಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ನಾವು ಬಂದಿರುವ
ಕೇಳಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿಯೆ
ಕೊಂಡು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವ
ತೊಡಗಿದರು.

''ನಿಮ್ಮ ನೂರು ವರ್ಷದ ಆರೋ
ಗುಟ್ಟೇನು?" ಎಂಬ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷಿತ
**'ಚಿಂತಾರಹಿತ ಜೀವನ, ನಿರ್ವ್ಯಸನ,
ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡದೇ ಇರೋದು
ಮುಂಜಾನೆಯ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ವಾಯುವಿ**
ಎಂದು ಚುಟುಕಾಗಿಯೇ ವಿವರಿಸಿದರು.
ಆರಂಭಿಕ ಜೀವನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು
ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಕೇಳಿ:



ನೂರು ದಾಟಿದರೂ ಇನ್ನೂ ಕುಗ್ಗದ ಮುಂಜಾನೆ ನಡಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ



'ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಫುಟಬಾಲ್ ಆಡ್ತಿದ್ದೆ, ಬಳಿಕ ಟೆನ್ನಿಸ್ ನನ್ನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಆಂಗ್ಲ ಯದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ನಾಗಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗಕ್ಕೆ ವಾದ ಬಳಿಕ ನಾನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ ಆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆದದ್ದು ಮುಂಜಾನೆ ಯುವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಸಂಚಾರ. ಅದೇ ರಣೆಯೋ ಏನೋ ನಾನು ನನ್ನ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿ ಮೈಸೂರಿನಿಂದ ನನ್ನ ಹುಟ್ಟೂರಾದ ಹೆಬ್ಬಾಳವರೆಗೂ (40 ಮೈಲಿ) ಹಲವುಸಲ ಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಹೋಗಿಬಂದೆ."

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ಅವರು ಧ್ಯೇಯ ದಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅವರದು ನಿಷ್ಠೆಯ ವನ ಕೂಡ. ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಅವರಿಗೆ ಅಪ್ರತೀಮ! ವರ ಮೂವರು ಪುತ್ರರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಲವು ಸಲ ವಿದೇಶ ವಾಸ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಲವೂ ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ತಮ್ಮ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಯಮ ಮುರಿಯಲಿಲ್ಲ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸಹ ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ ಂದರೆ ಅವರ ಜೀವನಕ್ರಮ, ಶಿಸ್ತು ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾ ದ್ದೆ. ವಿದೇಶಿ ಮಿತ್ರರು ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ರೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಅವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಗರೇಟು ಅವರ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

"ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಖ್ಯ ಮನಸ್ಸು. ಗಟ್ಟಿ ನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ಅಮೇರಿಕಾದ ಈಗಲ್‌ಟನ್ ಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ (ನನ್ನ ಕಾಲೇಜು ಸೇವೆಯ ನಗಳಲ್ಲಿ) ನನಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದ. ನು ಅವನ ಆಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಗ್ಲಾಸಿಗೆ ತುಟಿ ಗುಲಿಸಿ ಅದರ ವಾಸನೆ ನೋಡಿಯೇ ಅದನ್ನು ಂದೂ ನನ್ನ ಬಳಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ."



1944 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದ್ದರು ಎ. ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ ರಾವ್



ಜಯಚಾಮರಾಜ ಒಡೆಯರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಡಾ|| ಮೂರ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವೀಸಿ, ಕುವೆಂಪು ಇದ್ದಾರೆ (1957)

ಮೂರ್ತಿರಾವ್ ಅವರಿಗಿದ್ದ ಏಕೈಕ ಚಟವೆಂದರೆ ನಸ್ಯ ಹಾಕುವದಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಅಮೇರಿಕದ ತಮ್ಮ ಮಗನ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಗ, 'ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅದನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರು. ಈ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯಿಂದ ಅವರು ದೃಢವಾದಿ ಎನ್ನುವುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವರು, ಭಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ವಿರಿಸದ ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡದ್ದು ಬಲು ಅಪರೂಪ. ತಮ್ಮ 'ಸಂಜೆಗಣ್ಣಿನ ಹಿನ್ನೋಟ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ, ತಮ್ಮ 22ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ನಿಧನಾ ನಂತರ ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಿಂದ ನರಳಿದ್ದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ 1972ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆ ಬಳಿಕ ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತ್ರೆ - ಔಷಧಿ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಬಹುದೂರ ಇದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಹಾಗೂ ಅರೆತಲೆನೋವು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಇತ್ತಂತೆ. 'ಅವು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದವು, ಹೇಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋದವು ಎನ್ನುವುದು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ನಗುತ್ತಲೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

102ರ ಈ ಅಪರೂಪದ ಜೀವಿಗೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವರ ಮೆದುಳು ಕೂಡ ಇನ್ನೂ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಕೆಲಸಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಸರನೇ ಓದಿ ತೋರಿಸಿದರು. ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಉದ್ವೇಗವಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಹಳೆಯದನ್ನೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದನ್ನು ಮತ್ತು 'ವಾಮನ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಲೇಖನ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ - ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಂತೆ ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ದಿನಾಲು ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಹೋಳಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಎರಡು ಸಲ ಕಾಫಿಯ ಬದಲು ಧನಿಯಾ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೂ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ 11ರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ 6 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಂಗೀತದ ಒಲವು: ಅವರು ಹಿಂದೆ ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಿವಿಗೆ ರೇಡಿಯೋ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ ಒಲವು ಇದೆ. ಅವರು ಆಗಾಗ ವಾರ್ತೆ ಸಹ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ 11ರ ಆಕಾಶವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ ಕೇಳಿಯೇ ಅವರು ಮಲಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮೂರ್ತಿ' ಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವೇಳೆ ಸರಿದದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ 'ಶುಭಾಶಯ' ಹೇಳಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರು ಗೇಟ್‌ವರೆಗೂ ಬಂದು ನಮಗೆ ಕೈ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವರ ವಿನಮ್ರತೆ, ಸರಳತೆಗೆ ಮಾರು ಹೋದೆವು. ●

ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಬೇಡೆನ್ನದಿರಿ

"ಛಿಃ, ಏನೇ ಇದು... ಒಳಗ್ ಯಾಕ್ ಬಂದ್ಯೇ?... ಸ್ವಲ್ಪನಾದ್ರೂ ಬುದ್ದಿಗಿದ್ದಿ ಇದ್ಯಾ ನಿಂಗೆ? ಕರೆದಿದ್ರೆ ಯಾರಾದ್ರು ಬರ್ತಿರ್ಲಿಲ್ವಾ? ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗೋವಂತ ಅರ್ಜೆಂಟ್ ಏನಾಗಿತ್ತು?..." ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೊರಡುವ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮರೆತು ಒಳಕೋಣೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹೀಗೆ ಬೈಯುತ್ತಾಳೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಗಳ ಕೈ ಆಕಸ್ಮಿಕವೆಂಬಂತೆ ಅಜ್ಜಿಯ ಮೈ ಸೋಕಿದಾಗ ಅಜ್ಜಿ ಮೊಮ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆ? ಈ ಮನೆ ಮಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಕುಷ್ಠರೋಗವೇ? ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಶಂಕಿಸಿದರೆ ಅದು ತೀರಾ ತಪ್ಪು. ಈ ಮನೆಮಗಳು ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ (ಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದಾಳೆ) ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೇವಲ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೃಹಿಣಿಯರೂ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಹಿರಿಯರ ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳಿಂದ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತ ಮೂಢಾಚಾರ. ನೀವು ಈ ಆಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಆಗಲೇ ಸಿದ್ಧವಿರುತ್ತದೆ. "ಹಿಂದಿನವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಚಾರ. ಅದನ್ನು ಏಕೆ, ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಬಾರದು. ಹಿಂದಿನವರು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇನೂ ಬೇಡ. ಸುಡು ಗಾಡು ಸೈನ್ಸ್ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆ ಆಚಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೂಢಾಚಾರ ಅಂತ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೈಗಳ್ಳರು..." ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದವರ ಮುಖ ಬಾಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಈ ಮೂಢಾಚಾರ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಕೆಲವು ವಿಚಾರವಂತರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದು ಬಂದ ವಿಷಯವಿದು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಈ ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೋಗವೆಂದೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಭೂತಚೇಷ್ಟೆಯೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ್ದಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಐದನೆಯ ದಿನ (ಅಥವಾ ರಜೆ ಕಳೆದ ದಿನ) ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಭೂತಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾದ ಈ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ರೋಗವೆಂದಾಗಲಿ ಭೂತಚೇಷ್ಟೆ ಯೆಂದಾಗಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸ? ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯೆಂದು ಅಂಧರಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ವಿಚಾರಹೀನರೇ?

ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದರೆ ಅವಳ ಗತಿಯೇನು? ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ರಂಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅ
ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ತಾನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ
ಆದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ
ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದು ಸ್ತ್ರೀ ಕುಲಕ್ಕೆ ಹಿತವೇ? ಹೆಣ್ಣು ಶಿ
ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹು

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ (ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂ
ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ
ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಅನಿವಾ
ಯಿಂದಾಗಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಳಕೋಣೆ ಪ್ರವೇಶಿ

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿ (ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಿ) ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯವರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

● ಶಂಕರ ನಾರಾಯಣ ಕೆ.ಎ

(ಮತ್ತು ಇನ್ನಾವುದೇ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ) ಅವರ
ಕಿಡಿಕಾರದೇ ಸಹನೆ ತೋರಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮನೆಮಾಡದಂತೆ ಅಥವಾ
ಮೂಡದಂತೆ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾ
ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋವೈಶಾಲ್ಯ ಇರುವವ
ಅಂತಹ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉ

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಆಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಆಗಿನ ಆಲೋಚನಾ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ
ಸರಿಯೆಂದು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಆದರೆ ಆಗಿನ ಅವರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾ
ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವೆನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬದ
ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾ
ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸುವ ಹಳೆಯ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮ
ವರೆಸೋಣ. ಆದರೆ ಮೂಢಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು ಬೇ

ಅಂದಹಾಗೆ, ಕಡೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತು. ಮೂಢಾಚಾರಗಳನ್ನು ಬಹಿಷ್
ನೆಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಯತ್ನ ಮಾತ್ರ ಆಗದಿರ

ವಿಳಾಸ: ಎಂಐಜಿ-1, ಓವೈಎಚ್‌ಎಸ್, 11ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಗಂಗೋತ್ರಿ ಬಡಾವಣೆ, ಮೈಸೂರು - 570 009

ತಡವಾದ ತಾಯ್ತನ

40ರ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವುದು, ಮಧುಮೇಹ ಬಾಧೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕುರಿತಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಜಾಗರೂಕತೆ ತೋರಿದರೆ, ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಇಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.



ತಡವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಡವಾಗಿ ಅಂದರೆ 30ರ ಬಳಿಕ ಮದುವೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾತೃತ್ವ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ...ುವೆಯಾಗುವ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ರೂಢಿ ...ಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು, ...ಷ್ಯದ ಕಾಳಜಿ, ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ತಕ್ಕ ...ವನ ಸಂಗಾತಿ ದೊರೆಯದೇ ಇರುವುದು, ...ರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಮತ್ತೇನೋ ...ರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ...ಾಯಿಸಿಯೂ ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ವಿವಾಹ ನಿರ್ಧರಿ...ಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಂತಾನದ ಅಪೇಕ್ಷೆ.

...ಕೆಲ ಜೋಡಿಗಳು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರಲ್ಲೇ ...ದೆ - ತಾಯಿ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ...ದೇ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ...ರೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರ...ಂದ ಅವರಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಾಗುವ ...ಕಾಶ ದೊರೆತೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ...ೇಕ ವರ್ಷ ಗತಿಸಿದರೂ ತಾಯಿಯಾಗದ ...ಹಿಳೆಯರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ...ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ...ಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ...ೊಂಡರೆ, ಮಾತೃತ್ವ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗು...ವನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

...ಸಂತಾನ ಅಭಿಲಾಷೆ ಹೊಂದಿರುವ ಯುವ ...ಪತಿಗಳು ವಿವಾಹದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷದ ...ಕವೂ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಈಡೇರದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ...ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ - ಸೂಚನೆ ...ಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯ ...ಯಸ್ಸು 30 ಮೀರಿದ್ದರೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ತಡಮಾಡ...ರದು. ಏಕೆಂದರೆ 35ರ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

20 ರಿಂದ 30ರ ವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ- ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು 40ರ ಬಳಿಕ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ. 40 ರಿಂದ 45, ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತುಹೋಗುವಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಸಮಯ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ 45 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಲೆ ಡಿಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಂಡಾಣು ನಿರ್ಮಾಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೇ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗಬಯಸಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಕನಸು - ನನಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೈ-ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವಾಗಲೇ!

ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಸಹ ಅಂಗವಿಕಲ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲವೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಾತೃತ್ವದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಂಬೈನ ಪ್ರಸೂತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ॥ ಪಂಕಜ ಶಾಹ 'ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸುಖಿಮಾತೃತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಡುವಣ ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶೇ. ೧೨ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರು ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪತ್ನಿಯ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿತ್ಯ ಕೆಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಮನೆ ಮನೆಗೂ ತಲುಪಿ, ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದಿಷ್ಟು ಆಲಸಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ಯಾಶನ್ ಯುಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನೌಕರರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹೆಲ್ತ್‌ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ಶುಲ್ಕ ನೀಡಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಾತೃತ್ವ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿಸಲು ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಂದು ಶೇ. ೧೫ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಬಂಜೆತನದ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಎಲ್ಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಸುಖ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಾಣುವಾಹಕ ನಾಳಗಳು ಜನ್ಮತಃ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೋ ಅಂಥವರು ಈಗ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ
ನಲ್ಲಿ ಮಾತೃತ್ವ ಸುಖ ಲಭ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ
ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ತಡವಾಗಿ ದೊರೆತ
ದಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕೆಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆ
ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯ ಮುಖ
ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಮುಖಾಂತರ ಮಗು
ದ್ದರೂ ಸಹ ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ತೋರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮ
ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನೀವು
ಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಯ
ಯರು ವಿವಾಹ ವಯಸ್ಸು ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ವ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಉದ
ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ,
ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ
ವದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಆಗ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದ
ಗಳ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಿನೊ
ಮನಸ್ಸಿನ ವಯಸ್ಸು ಸಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದ
ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಶಾರೀರಿಕ
ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ನಡುವೆ ಒಂದು
ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟರೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಗುರಿ
ಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಜೀವಿತಾಂತ್ಯದ
ಪರಿತಪಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ ಕಾಪಾಡಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ಕಿವಿ, ಮೂಗುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

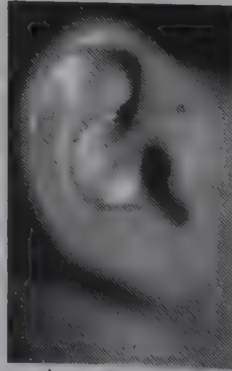
✔ ಕಿವಿಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವುಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುವ ಆಪತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ.

✔ ಕಿವಿಯ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯಲು ಕಿವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಡ್ಸ್ ತೂರಿಸಿದರೆ ಕೊಳೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತೊಂದರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಡ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

✔ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದನ್ನು, ಕೀವು ಬರುವುದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಈಜುಕೊಳ, ನದಿ ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಿಂದರೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಲವಕಾಶವಿದೆ.

✔ ಕಿವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಇರುವೆ, ಚಿಕ್ಕ ಹುಳು ನುಸುಳಿದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಎರಡು ಹನಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹುಳು ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

✔ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಕಿವಿ ಕೇಳದೇ ಹೋಗಲವಕಾಶವಿದೆ.



✔ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಮೇನಿಯಾ ರೋಗ
ವರು ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾವಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಕೂಡ ತಲುಪಬಹುದಾ

✔ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ
ಕೊಳೆ ಸೇರಿದರೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಜೀವ ಬಿಡ
ಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಮೂಗು: ಒಂದಷ್ಟು ಸಲಹೆ

✔ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹನಿಮದ್ದು
ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಂಟಲು ಒಣಗಿ ತ
ಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

✔ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಆಗುವ ಚಿಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು
ಬಾರದು, ಚಿವುಟಿದರೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಅದು ಮಿದುಳನ್ನು
ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

✔ ಮೂಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎ
ದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

✔ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು, ನ
ಊಟಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರು ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು
ಮಕ್ಕಳು ಅಳುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಿನಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಉಣಿಸಿದರೆ ಆ
ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಉಸಿರಾಡ ಲಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ ಆರ್ಕಿಡ್ಸ್

● ಸೃಜನ

ಆರ್ಕಿಡ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತ ಹೂ. ...ವಿಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮೀರಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ...ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಈ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ...ತಾನೇ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಪುಷ್ಪವಾದರೂ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ.

ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತದ ಆರ್ಕಿಡ್ಸ್‌ಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಡ್ಸ್ ರಫ್ತಾಗುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1300 ವಿಧದ ಆರ್ಕಿಡ್ಸ್ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಂದಾ ಕೋರೆಲಿಯಾ, ಸೈಂಬಿಡಿಯಮ್, ಡೆಂಡ್ರೊಬಿಯಮ್ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ತನ್ನ ಸುಂದರತೆ, ಸೋಗಸುಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡುಗರನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ, ಕುಂಡ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮನೆಯ ಒಳಾಂಗಣದ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಮೆರಗು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಆರ್ಕಿಡ್ ಹೂಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗಿಡ ದಲ್ಲಿಯೇ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗಿಡದಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆದ ಹೂದಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ 4 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತಾಜಾತನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು.

ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳು ಗುಡಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತೋಪಕರಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ, ಎನಾಮಲ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳ ಕುಂಡಗಳನ್ನು ಬುಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ಇದರಿಂದ ಸುಂದರ ಬ್ರೇಸ್‌ಲೆಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿಯಂತೆಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ●

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಹಿಸ್ಟಿರಿಯಾದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಹೂಗಳ ರಸ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಆರ್ಕಿಡ್ಸ್ ಬೀಜಗಳನ್ನು ವಿಷಹಾರವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಕೆಲವು ಆರ್ಕಿಡ್‌ಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಓರಲ್ ಕಾಂಟ್ರಾಸಿಪ್ಟಿವ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರ್ಕಿಡ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಪುಷ್ಟಿಕರ ವಾಗಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆ (ಕಂದ)ಗಳಿಂದ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷಾಘಾತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲು-ವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆರ್ಕಿಡ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಆರ್ಕಿಡ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಇತರ ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದೇ?

ಅಕ್ಕನ ಮಗಳನ್ನು ಸೋದರ ಮಾವ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಡೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಮದುವೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಊನತೆ, ಮಿದುಳು ಬಾಧಕ ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷಾ ವರದಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಇದು ಬರೇ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಬಂಧ ಉಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಂಶವಾಹಿ ಬಾಧಕ ಸತ್ಯವೆ?

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಕುಂದು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲದವರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಊನಾಂಗ ಮಗು ಜನಿಸಿದ್ದಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವವು ಜೀನ್‌ಗಳು.

ಮೊದಲು ಈ ಬಗೆಗೆ ತುಸು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೇಲು. ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು ಎರಡರಲ್ಲೂ, ಇತರ ಮಾನವ ಸೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ಒಟ್ಟು ಇರುವ 46 ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 22 ಜೋಡಿ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳು ಜೋಡಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇತರ ಎರಡು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳಾಗಿಯೂ ಇವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಜೀವಾಣುವಿನಲ್ಲಿ x, y ಎಂಬ ಎರಡು ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರಕ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಗಳು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವಾಣುವಿನಲ್ಲಿ x, x ಎಂಬ ಇಂಥ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳೂ ಇವೆ.

ಗಂಡಿನ x ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಹೆಣ್ಣಿನ x ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ನೊಡನೆ ಕೂಡಿದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ x ಮತ್ತು ಗಂಡಿನ y ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಕೂಡಿದರೆ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕೂಡುವ ಈ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ವಂಶಗುಣಗಳು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಪಡಿಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಈ ವಂಶ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವರ ಹೆತ್ತವರು, ಅಜ್ಜ, ಮುತ್ತಾತಂದಿರು ಎಂದು ಯಾವುದೇ ತಲೆಮಾರಿನ ವಂಶದ ಅಂಶದಿಂದಲೂ ಮಗು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಾಣುವಿನಲ್ಲೂ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳು ಎರಡು ಸಾಲಿನ ಸುರುಳಿ ಏಣಿಯಂತೆ ರೂಪುಗೊಂ[...] ಒಂದು ಸಾಲಿಗೆ 23 ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ [...] ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳು ಒಂದು ಜೀವಾ[...]ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾ[...] ವಂಶದ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ, ಇನ್ನೊ[...] ತಂದೆಯ ವಂಶಾವಳಿ ಮೂಲದ್ದಾಗಿಯೂ [...] ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

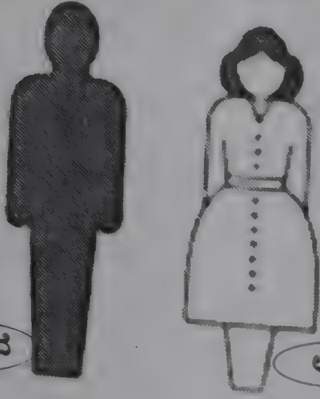
ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಕುಂದು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲದವರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಊನಾಂಗ ಮಗು ಜನಿಸಿದ್ದಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವವು ಜೀನ್‌ಗಳು.

ಇಂಥ ವಂಶ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಂಪರ[...] ರೋಗಾಂಶಗಳೂ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್[...] ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ[...] ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಬಂದು ಸೇರುವ ಪರಂಪರ[...] ರೋಗಾಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹು[...] ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಧಿಸದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಆ ವಂಶಾಂಶ ತೊಂದರೆಗಳು ಖ[...]ವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಕ್ರೋ[...]ಸೋಮ್ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ [...] ಮುತ್ತಜ್ಜ ಕಾಲದ ಪರಂಪರೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗ[...] ಕಾಡಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಮಾನವರಿಗೆ ಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಂಶ[...] ರೋಗಗಳು ಹೊಂದಿದ ಎರಡು ಕ್ರೋ[...]ಸೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೀನ್ ಕು[...] ಇದ್ದರೇನೇ ರೋಗ ದಾಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. [...] 'ಡೋಮಿನೆಂಟ್ ಜೀನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ[...] ಇರುವವರು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅ[...] ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲದವರನ್ನು ಯಾರನ್ನು ಮ[...] ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಡೋಮಿನೆಂಟ್ ಜೀನ್



ರೋಗ ಹುದುಗಿದ ತಂದೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿ



ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣುಮಗು



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗಂಡುಮಗು



ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗಂಡುಮಗು



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೆಣ್ಣುಮಗು

ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೆಯ ಜೋಡಿಯಾದ ಎರಡು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್‌ಗಳ ಎರಡು ಜೀನ್‌ಗಳೂ ಹಾಳಾದರೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಳಾದ ಜೀನ್‌ಗಳ ನೆಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರೂ ರೋಗಧಾರಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಬಾಧಕವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಹಾಳಾದ ಜೀನ್ ಜೋಡಿಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿರಲಾರದು.

ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ವಂಶಪರಂಪರೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಒಬ್ಬರು ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಾಂಶವನ್ನು ಅವರು ತನ್ನ ಸಂತತಿಯಲ್ಲಿ 50 ಶೇಕಡಾದಷ್ಟು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಪರಂಪರೆಯ ರೋಗಾಂಶ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಆ ರೋಗದಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಪರಿಸರ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

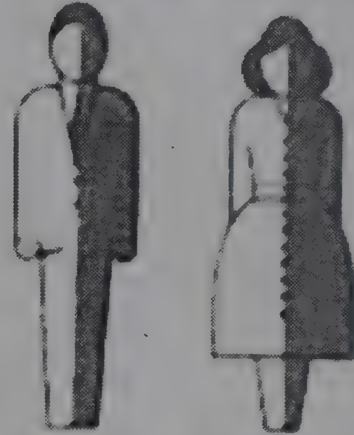
ಸರಿ, ಈಗ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದ ಮದುವೆಗಳಿಗೆ ಬರೋಣ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ವದಂತೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರೂ ಪರಂಪರೆಯ ರೋಗಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಸಹಿತದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಆದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರೆಲ್ಲ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ವಂಶವಾಹಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರೇ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರು ಪರಂಪರೆಯ ರೋಗಾಂಶದ ವಂಶವಾಹಿ ಹೊಂದಿರಲವಕಾಶವಿದೆ.

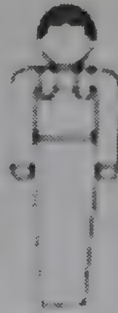
ಹಾಗೆ ಆಗುವಾಗ ಅವರು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಪರಂಪರಾಗತವಾದ ರೋಗ ಸಹಿತ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದ ಮದುವೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ರೋಗಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವೇ ಇದೆ.

ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನದ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದೊಳಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಚಾರ -ವಿಚಾರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಡಾವಳಿ, ಆಚಾರ -ವಿಚಾರಗಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರೊಳಗಿನ ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಂಧ, ಸಾಮರಸ್ಯಗಳು ಮುರಿದು ಹೋಗದೆ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಅದೆಷ್ಟೋ ಒಳಿತುಗಳು ಇಂಥ ಮದುವೆಗಳಿಂದಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಿಥಿಲ ಜೀನ್



ರೋಗ ಹೊತ್ತ ತಂದೆ ತಾಯಿ



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗಂಡು ಮಗು





ರೋಗ ಹೊತ್ತ ಮಕ್ಕಳು



ರೋಗ ಬಾಧಿತ ಹೆಣ್ಣುಮಗು

ಮದುವೆಯೆಂದರೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಜೋಡಿಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಕುಟುಂಬಗಳ ಸಂಗಮಕ್ಕೂ ಬೀಜ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿನ ಮದುವೆಯು ಮಾನವಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಸೇತುವೆಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ●

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಪಚಾರ

ಸತತ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಇದು ನಿಖರ ಸಂಗತಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೊಸದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಕೋಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇಗ 'ಡಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪೇಶಿಗಳ ವಿಭಜನೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸ ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●

ಅಂಡಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೇಡ: ಜಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ

ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಯುವಕರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಯಭೀತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಚಿಕೆ, ಅಂಜಿಕೆ ಅಳುಕಿನಿಂದ, ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾದೆವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಡಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದವರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ. ಈಗ ಇದನ್ನು ಪುರುಷರಲ್ಲಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಯುವಕರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಯಭೀತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಚಿಕೆ, ಅಂಜಿಕೆ ಅಳುಕಿನಿಂದ, ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾದೆವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಡಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದವರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ರೋಗಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಇತರ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಜೀವಿತರಾಗುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಮೇರಿ ಕ್ಯೂರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳು:

ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫಂಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20ರಿಂದ 40 ವರ್ಷದವರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿಲ್ಲವಾದರೂ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅಂಡ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೇತಾಡುವ ಬದಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾಳೋ ಅಂಥವರ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಡ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಈ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 10 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಂಡಕೋಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಡಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

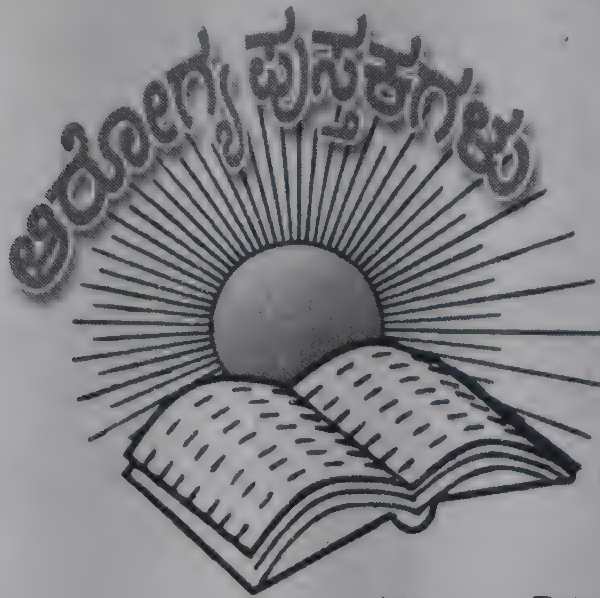
ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಉಪಾಯಗಳು

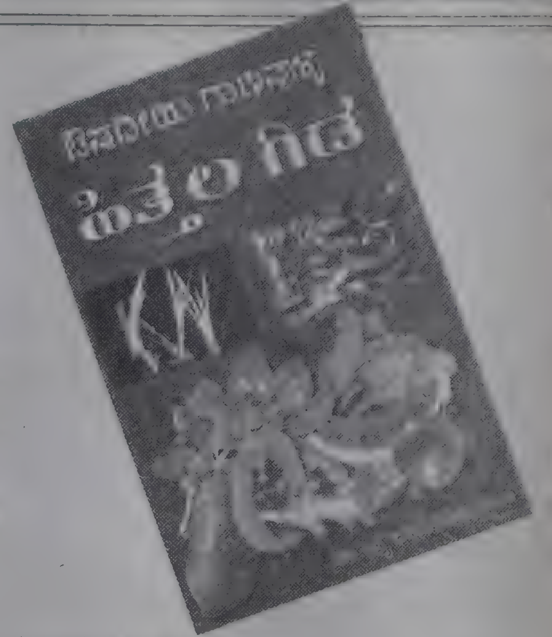
1. **ವ್ಯಾಯಾಮ:** ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ.
2. **ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ:** ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಶರೀರ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬೇಡಿ:** ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ಡಾಡಬೇಡಿ.
4. **ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ:** ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿರಲಿ.
5. **ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಅಂಡಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವತಃ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ಹೇಗೆ?

ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಅಂಡಕೋಶದ ತ್ವಚೆ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ.

- ಅಂಡಕೋಶದ ಆಕಾರ ಹಾಗೂ ತೂಕದ ಮೇಲೂ ಸದಾ ಗಮನವಿರಲಿ. ಒಂದು ಅಂಡಗ್ರಂಥಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅವೆರಡರ ತೂಕ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಅಂಡಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆಳಭಾಗ ಮೆತ್ತಗಿನ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬೇಕು. ಈ ಮೆತ್ತಗಿನ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗೆ ಶುಕ್ರಾಶಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಪ್ರವಹನ ಹಾಗೂ ಸಂಚಯನ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಟ್ಯೂಮರ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.
- ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಬಾವು ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಕಠೋರತೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅಂಡಕೋಶದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಂದ ನೋವು ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಆಗಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗದ ಗಾಯಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ಆಗಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.





ಕೃತಿ: **ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ**
ಲೇಖಕರು: **ಕೆ.ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಶೆಟ್ಟಿ**
ಪುಟಗಳು: 48 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ದಿವ್ಯಚಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶನ, ನಂ. 45, ಪಾಪಣ್ಣನ ತೋಟ
1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರ - 79.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ ಎಂದು ಧನ್ವಂತರಿ ನಿಘಂಟು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್, ಸಸಾರಜನಕಯುಕ್ತ ಕಚ್ಚಾ ಪ್ರೋಟೀನು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತಿತರ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಇಂತಹ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಎಂತೆಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಈ ಪುಟ್ಟ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಿ: **ಔಷಧಿ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹಿತ್ತಲಗಿಡ**
ಲೇಖಕರು: **ಡಾ॥ ವೈಜಯಂತಿಮಾಲಾ**
ಪುಟಗಳು: 64 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ದಿವ್ಯಚಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶನ, ನಂ. 45, ಪಾಪಣ್ಣನ ತೋಟ
1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರ - 79.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಸ್ಯವೂ ಒಂದು ಔಷಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಾದ ನಾಗರಿಕರು ಸಸ್ಯೌಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಕೃತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತುಳಸಿ, ಬಜೆ, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಸೊಗದೇ ಬೇರು, ಪಾರಿಜಾತ ಮುಂತಾದ 25 ಬಗೆಯ ಹಿತ್ತಲಗಿಡಗಳ ಔಷಧಿ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಲೇಖಕಿ ಡಾ॥ ವೈಜಯಂತಿಮಾಲಾ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - 11

● ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

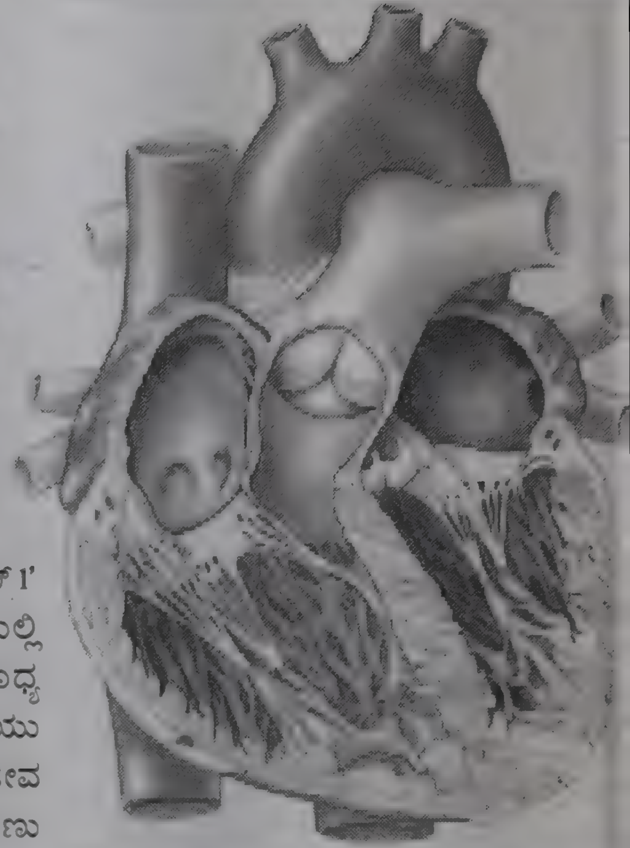
1. 'ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್' ಆರಂಭಿಸಿದವರು ಯಾರು?
2. ಹಿಂದೂ ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ದೇವ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ಅವಳಿ ದೇವತೆಗಳು ಯಾರು?
3. ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ?
4. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. (H.I.V.) ವಿಸ್ತರಿಸಿ.
5. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇಂದು ಸಿಡುಬು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತನಿರ್ಮೂಲನೆ ಯಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದು?
6. ಸುಶ್ರುತ ಎಂಥ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನು?
7. ಇ.ಸಿ.ಟಿ. (E.C.T.) ಎಂದರೇನು?
8. ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಎಂದರೇನು?
9. ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯ ಎಂದರೇನು?
10. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?
11. ಕರ್ನಾಟಕದ ಯಾವ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು?
12. ಮೇಗ್ನೋಟೊಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು?
13. ರೆಟೀನಾ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದ ಒಂದು ಪದರ?
14. ಸಿಟಕೋಸಿಸ್ (Psitacossis) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವ ಪಕ್ಷಿಯಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
15. ಸಿ.ಎ.ಟಿ. (CAT) ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು ಯಾರು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಹೆನ್ರಿ ಡ್ಯುರೆಂಟ್
2. ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು.
3. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ.'
4. ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋಡಿಫಿಷಿಯೆನ್ಸಿ ವೈರಸ್.
5. ನಾರುಹುಳದ ರೋಗ (Guinea Worm disease).
6. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ.
7. ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕನ್ವಲ್‌ಸೀವ್ ಥೆರಪಿ.
8. ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದಲೇ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
9. ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳ ಅಸಹಜ ಉತ್ಪಾದನೆ.
10. ಸೊಮ್ನ್ಯಾಂಬುಲಿಸಂ
11. ಶಿವಮೊಗ್ಗ
12. ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯಸ್ಕಾಂತಗಳನ್ನು (Magnets) ಬಳಸಿ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.
13. ಕಣ್ಣು.
14. ಗಿಣಿ.
15. ಗಾಡ್‌ಫ್ರೇ ಹೌನ್ಸ್‌ಫೀಲ್ಡ್. ●

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲ

ಹೃದಯವು ತಾನೇ ರಿಪೇರಿಯಾಗುತ್ತದೆ



ದೇಹವು ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶವಾದಂತೆ ತಾನೇ ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಕಣಗಳು ಎಲುಬಿನ ಮಜ್ಜೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಖಚಿತವಾದುದಲ್ಲ ಎಂದೀಗ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ ಕಾರ್ಯನಡೆಯನ್ನು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಚಾಲನೆಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯವು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೇಹವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆಯದು. ಒಂದು ಅಂಗವು ಮತ್ತೆ ಜೀವಕಣ ಉತ್ಪಾದಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಅಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಾಗ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಮತ್ತೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ|| ಗ್ರೆಗರಿ ಸ್ಟಾಕ್ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹದಿಂದ ಪೂರಕ ಸೂಚನೆಯಿದೆ. ಮುಂದೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ 'ಟೈಪ್ 1' ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಧ್ಯಯನದ ವೇಳೆ ಇಲಿ ಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಾರದು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವಕಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರೋಧಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ದಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಸಾಯುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಕಸಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಕೆನಡಾದ ಆಲ್ಬರ್ಟಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಡೇವಿಡ್ ನಾಟನ್‌ರು ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಊರುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ ಒಂದಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡರು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ 12 ಜನರಿಗೆ ಈ ಜೀವಕಣ ನಾಟಿ ಮಾಡುವ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಈಗ ಎರಡು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿದೆ. ಐವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವಕಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಡಾ|| ಎಡ್ಮಂಡ್ ರ್ಯಾನ್ ಪ್ರಕಾರ ''ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಆದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ''. ಡಾ|| ನಾಟನ್ 'ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಾರದು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಜಾರಿಸಿ, ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು! ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸತ್ತವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಜೀವಕಣಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವು? ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲ.

ಡಾ॥ ಶ್ರೀಮತಿ ಡೆಸ್ಸಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ...ಕ ಐಲೆಟ್ ಸೆಲ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕ ವಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿತ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸ ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮರು ...ಸದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇಲಿಯ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಈ ಜೀವಕಣ ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಜಾರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದು ಮೂಲ ಯೋಜನೆ.

ಇಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜೀರಕ ಜೀವಕಣ ಗಳನ್ನು ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಜಾರಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಯಶಸ್ಸು ನೀಡಿತು. ಡಾ॥ ಫಾಸ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ರನ್ನೇ ಅಚ್ಚರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ ಸಂಗತಿಯಿದು. ಆದರೂ ಒಂದು ಸಂದೇಹ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಮಾನವನಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೀತೇ?

ಡಾ॥ ನಾಟನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ''ಇದು ತಂಪು ಸುದ್ದಿಯೇ ಸರಿ. ಊತಕ (ಟಿಶ್ಯೂ) ಹಾಗೂ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ನಿರೋಧಕ ಇವು ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಈ ಜೀವಕಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.''

ಈ ಜೀವಕಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದತ್ತ ಗಮನ ನೀಡೋಣ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ॥ ಪಿಯಿರೋ ಅನ್‌ವರ್ಸಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ, ದಿಢೀರನೆ ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರ ಗುಂಡಿಗೆಯ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಹಾಳಾದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಭಾಗವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಅವರು ಕಂಡರು. ಅವು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಭಾಗದಾಚೆಯ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಡಾ॥ ಪಿಯಿರೋ ''ಹೃದಯವು ತನ್ನ ಜೀವಕಣ ಇಲ್ಲವೇ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನ ಡಾ॥ ವ್ಯಾಲೆಂಟಿನ್ ಫುಸ್ಟರ್ ''ಹೃದಯವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಡಾ॥ ಪಿಯಿರೋ ''ಆ ಜೀವಕಣಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದುದೆಂದು ಮೊದಲು ಖಚಿತವಾಗ ಬೇಕು. ಅವು ಎಲುಬು ಮಜ್ಜೆಯಿಂದ ಬಂದಿವೆಯೇ, ಅಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿದವೇ ಎಂಬುದು ಖಚಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕು'' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಗಂಡಸೊಬ್ಬನ ಹೃದಯವನ್ನು ಇವರು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗೇ ವಿಶೇಷವಾದ ವೈ (Y) ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಇತ್ತು. ಹೆಣ್ಣು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇಗೆ? ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಅದು ಬಂದಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೃದಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೃದಯದ ಹೊರಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಡಾ॥ ಪಿಯಿರೋ ಅವರ ವಾದ.

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಬೇಕು? ಸ್ತ್ರೀ ಹೃದಯ ತುಸು ಸಣ್ಣದು. ಅದು ದೊಡ್ಡ ನಾಳದ ಗಂಡಿನ ರಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೊಂದಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಕಣ ಬಯಸೀತೇ? ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯವು ತನ್ನನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಸ್ಟಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿರುವ ಡಾ॥ ಇರ್ವಿಂಗ್ ಇಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ''ಹೃದಯ ದುರಸ್ತಿಗೆ ಒದಗುವ ಜೀವಕೋಶ ದೇಹದ ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನಿಲ್ಲಿಗೆ ನಾಟಿ ಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು''. ಹೀಗೆ ಅವೇ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕೋಟಲೆಗಳು ಯಾಕೆ?

ಡಾ॥ ಶ್ರೀಮತಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಸರ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ; ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಂತೂ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೂರವೇ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ತಳಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿದರೂ, ಆತಿಥೇಯ ಜೀವದ ಪರಿಸರ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಕಣಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಡಾ॥ ಪಿಯಿರೋ ಪ್ರಕಾರ ''ಹೃದಯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ದಿನ ದೂರವಿಲ್ಲ''. ●

ಗ್ಯಾಸ್ ಇದೆಯೇ? ಅಪಾಯವೂ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿದೆ!

ಬೆಂಕಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಅದು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅತೀವ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ರಕ್ಷಕ ಸೂತ್ರಗಳು:

- ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಿಲಿಂಡರ್‌ನ ಕೆಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಸರಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಗ್ಯಾಸ್ ಬಣ್ಣರಹಿತವಾದುದು. ಅದು ಹೊರಸೂಸುವ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಿಯೇ ಆಪತ್ತನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಒಳ್ಳೆ ಗಾಳಿ ಓಡಾಡುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಯ ಪಕ್ಕ ಇಡಬೇಡಿ.
- ಸಿಲಿಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಏಜೆನ್ಸಿಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸಿ.
- ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸಿಲಿಂಡರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕರಿಯುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೊದಲು ಒಲೆಯ ಉರಿ ಆರಿಸಿರಿ.
- ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬರ್ನರ್‌ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಆ ಮೂಲಕವೂ ಗ್ಯಾಸ್ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಬ್ಬರ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಎರಡು ವರುಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ಸಿಲಿಂಡರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಲಗಿಸಿದಂತೆ ಇಡಬೇಡಿ.
- ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೇ ಮನೆಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.
- ಗ್ಯಾಸ್ ಸೋರಿದ್ದರೆ ರೆಗ್ಯುಲೇಟರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ತಡವರಿಸದೆ ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಸ್ಥಳ ತಿಳಿಸಿ. ●

ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರು ಅದರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವರಹಿತಗೊಳಿಸುವ ಇಂತಹ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಅಧೀನರಾಗುವವರು ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ ಒಳಿತಲ್ಲವೆ?

ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ದೂಡುವ

ಕೋರೊ

ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್ ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಆನಂದ ಹದಿನೇಳರ ಯುವಕ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಅವನು ಒಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಅದೇನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಜನನಾಂಗ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಿದೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಗತಿ ಏನು? ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ, ಗಾಬರಿ. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಮಾಯವಾಗದಂತೆ ಒಂದು ದಿನ ಅದರ ತುದಿಗೆ ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ. ಹೀಗಾಗಿ ಗುಪ್ತಾಂಗಕ್ಕೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಆತನ ಅಪ್ಪ ಆನಂದನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ. ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳೆ ಬೇಕಾಯಿತು. ಸಧ್ಯ! ಅವನ ಅದೃಷ್ಟ, ಮುಂದೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ಈ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಕ್ಕೆ **ಕೋರೊ** (Koro) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ. ಇದು ಆನಂದನಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು? ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಆನಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಗಾಂಜಾ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ. ಅದೇ ಆತನಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಂದಿತ್ತು.

ಗಾಂಜಾ ಒಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಬಿಸ್ (Cannabis) ಮತ್ತು ಮರಿಜುನಾ (Marijuana) ಎಂತಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚರಸ್, ಗಾಂಜಾ, ಭಂಗ್ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಂಜಾ ಮತ್ತು ಚರಸ್ ಅನ್ನು ತಂಬಾಕು ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಣ್ಣಿನ ನಾಳದಲ್ಲಿ (Chillum) ಸೇರಿಸಿ ಸಹ ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಚರಸ್ ಮತ್ತು ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ತಿಂಡಿಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಸೇದಿದರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅದರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಸುಮಾರು ೨ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮತ್ತು 12ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಗಾಂಜಾದ ಪರಿಣಾಮ: ಇದು ಗಾಂಜಾದ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿದ ಅನುಭವ, ಅತಿ ಮಾತು, ಅತಿ ನಗು, ವಿನಾಕರಣ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಡೆ ತಡೆ ತಪ್ಪಿದ ವರ್ತನೆ, ಅತಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜರುಗಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಗೀತ, ವಾಸನೆ, ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ. ಪರಿಸರದ ವಸ್ತುಗಳು ಆತನಿಗೆ ಆಕಾರ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಗಾಂಜಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ: ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ತೇವಾಂಶ ಕುಗ್ಗುವುದು, ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಓಡಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನೆನಪು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು ಸಿಡುಕು ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ಗಾಂಜಾ ಜೊತೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ತಲೆ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಪುರುಷತ್ವ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತು ಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ರೋ[...] ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾ ಉಪಯೋಗಿ[...] ವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿ[...] ಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜನಿಸುವ ಮ[...] ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ [...] ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಸಹ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಆನಂದನಿಗಾದಂತೆ ಕೋರೊ ಮಹಿಳೆ[...] ರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಆಕೆಗೆ [...] ಸ್ತನಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ನಶಿಸುತ್ತವೆ, ತನ್ನ ಜನನಾ[...] ಕಿರಿದಾಗಿ ಮಾಯವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಆಪನಂ[...] ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಆನಂದ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಗಾಂ[...] ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳ[...]ತ್ತಿದ್ದ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಆತನ ಖಿನ್ನತೆ ಮಾ[...] ವಾಯಿತು. ಆ ಬಳಿಕ ಅವನು ಪುನಃ ನನ್ನ[...] ಬರಲಿಲ್ಲ. ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದಾನೊ ಅಥ[...] ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾನೊ ತಿಳಿಯದು. ಮುಂ[...] ವರಿಸಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗ[...] ಹಲವಂತೂ ಅವನಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆತ್ಮೀಯ ಯುವಕರೆ, ಗಾಂಜಾ, ಚರ[...] ನಂತಹ ಚಟಕ್ಕೆ ನೀವು ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ. ಒ[...] ಅದರ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿರೆಂದರೆ ಅದರ [...] ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬು[...] ನೆನಪಿರಲಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವರಹಿತಗೊಳಿಸುವ ಚಟಗಳು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆ. ಹ[...] ಗಾರರು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿರುವವರು, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ[...] ವರಾರೂ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಆಧೀನರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಳಾಸ: ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪ[...]
ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 17.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರ 16 ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಯಾರು ತಾನೆ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ? ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು, ಅನುಭವಿಗಳು, ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಅನೇಕರು ಉಫ್ ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸಶಕ್ತಿ, ನವಲುತ್ಸಾಹ ಸಂಚರಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

• **ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿರತರಾಗಿರಿ:** ಒಳ್ಳೆಯ ರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಬಹಳಷ್ಟು ನರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಲ್ವಾನರು ಹಾಗೂ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ್ಯಾಯಾಮ ಸೀಮಿತ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಜನರು ದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮಗೂ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹ ಗಟ್ಟಿ ಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ೊಂದರೆ, ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಓಟ ರೂಢಿಸಿ ೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು - ಮೂರು ಸಲ ವೇಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು ವವರು ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

• **ನಾರಿನಂಶದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ:** ನೀವು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟಾದರೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರಲಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ರುವ ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಬಚಾವ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ-ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

• **ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರಲಿ:** ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವ ಲಂಬಿಸಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒಳ ಗೊಂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಸೋಯಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1000ದಿಂದ 2000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ವರೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

• **ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ:** ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ತುಸು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಸ್ತು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಾವು ಚೈತನ್ಯಹೀನರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಿಯೋಟೆಲ್‌ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಜನರಿಗೆ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

• **ಚಹಾ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ:** ಹಸಿರೆಲೆ ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಕೂಡ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ 59 ಜನರಿಗೆ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಚಹಾ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದ ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

• **ನಿದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪಂದ ಬೇಡ:** ಈಗಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಏಳುಗಂಟೆಯ ನಿದ್ದೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಿದ್ರೆ ಅಪೂರ್ಣವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು-ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಆತ ವೃದ್ಧನ ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿದ್ದೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳುಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

• **ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ:** ಹಲ್ಲುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ದಂತಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಹಲ್ಲಿನ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆಯೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ.

• **ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ:** ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸುಕ್ಕು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಇತರೆ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲಿ.

• **ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಿ:** ಈಗ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಇದೆ. ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಬಳಕೆ

ಯಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಗನೋರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಇನ್ನಿತರ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ.

• **ದೇಹತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ:** ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ. ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಬರೀ ಉಪದೇಶಕ್ಕಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಜಾಗ್ರತರಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಬೊಜ್ಜುತನ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ. ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

• **ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗಳ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಿರಿ:** ಜನರು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಕಾನೂನಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲ. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ''ತಲೆಭಾರ''ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ''ಜೀವರಕ್ಷಕ'' ಎಂದು ಅರಿತರೆ ಉತ್ತಮ.

• **ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಋತುಚಕ್ರ ಮುಗಿದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಟುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಗಂಟುಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ಗಂಟುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಬಾವುಗಳು ಕೈಗೆ ತಗುಲಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುರುಷರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಅಂಡಕೋಶವನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಂಡಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

• **ಬಹೂಪಯೋಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ:** ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈಗಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಾವು ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ (ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನ್ಮಜಾತ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು) ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ('ಡಿ' ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಲು)ಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದರಂತೆ ಪುರುಷರು ಸಹ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ (ಒತ್ತಡ, ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಲು) ವಿಟಮಿನ್ ಎ (ನೇತ್ರರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು) ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಹಾಗೂ ಸತುವಿನಂಶ (ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಂತಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು.

• **ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಿ:** ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸ್ಟ್ಯಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ॥ ವಿಲಿಯಮ್ ಫ್ರೇ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಸೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಹಾಸ್ಯಮಿಶ್ರಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ನಕ್ಕು-ನಲಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿ, ಜೀವನವನ್ನು ಮಧುರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ.

• **ಆಧ್ಯಾತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಆಧ್ಯಾತ್ಮವು ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟವರು, ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು 1999ರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಟೆಕ್ಸಾಸ್‌ನ ಸಂಶೋಧನೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಾದ ಅಮೇರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸಹ ಈಗ ಈ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರಿವೆ.

• **ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:** ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ 'ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್' ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಅದರ ಉಪಚಾರ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ●

(30 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು....**

ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಜೀರ್ಣ ಹು
ತೇಗುಗಳು ಸಹ ರೋಗಸೂಚಕವಾಗಬಹುದ
ಪಿತ್ತರಸ ಸುರಿತದ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷ
ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರ
ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು ಶ
ಕ್ರಿಯೆ. ಎರಡನೆಯದು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇವೆರಡ
ಹೊರತಾಗಿ ರೋಗಕಾರಣದಿಂದ ದೂರವಾ
ವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರದ ಕಟ್ಟುನಿಟ
ಮುಖ್ಯ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಬಲು ಕನಿಷ್ಠವಿರಲಿ. ಕಲ್ಲುಗ
ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್. ಆದ್ದರಿಂ
ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಬೊಜ್ಜು ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಕೂಡ ಬಲು ಮು
ಜಿಡ್ಡಿನಂಶದ ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿ
ಉತ್ಪನ್ನ, ಸಿದ್ಧ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ಪನೀ
ಕೂಡಾ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ಮಾಂಸ, ಎ
ಬಗೆಯ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬಿಡಲೇಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಂ
ಅವಧಿಯ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಮುಟ್ಟ
ಬಾರದು. ಒಣ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್
ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಬಳಕೆಗೆ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಮ
ಬಿಡಲೇಬೇಕು.

ಉಳಿದಂತೆ ನಾರುಭರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವ
ಆಗಾಗ ಉಚಿತ. ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಹಂಚಿದ ಆಹಾ
ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಬಾಧಿತ. ಬೇ
ಕಾಳು, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳ
ಹಸಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಸೊಪ್ಪು, ನಾರಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇವ
ಯಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಸೇಬು, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತ
ಯಿಂದ ಅನುಕೂಲ.

ಲಘುವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಲು ಲಾಭವಿ
ದಿನಂಪ್ರತಿ 20-30 ನಿಮಿಷದ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ
ನಡಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಇದು ಅತ್ಯಗ
ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಘಟಕಗಳು ವಿಶ್ಲೇಷ
ಗೊಳಗಾಗಿ ವಿಭಜಿತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿ
ನಿತ್ಯ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯ
ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಪ್ರವ
ಸರಾಗ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನ ಭಯವಿ
ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವ್ಯಾಯಾ
ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇವನೆ ಸಹಕಾರಿ. ಆರೋಗ
ಗಾದೆಯೊಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ತಡೆಲೇ
ಈಗ ತಿಳಿಯಿತೇ. ನನ್ನ ನೋವು ಸಂ
ನಿಮಗಾಗಬಾರದು. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಿರಾ

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 29, 5ನೇ ಮೈನ್ ಕೊನೆ, ವೆಂಕಟಪ್ಪ ಕಾಲೊನಿ
ಸಂಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 094



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ...

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಉ.ಕ.

■ ವಯಸ್ಸು 23, ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಬಂದ ನಂತರ ಪುನಃ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ 5-6 ಬಾರಿ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಜೋರಾಗಿ ಸೀನಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆದರೂ ಸಹ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಉಶೀರಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಬಿ.ಎಸ್.ಎಚ್. ಗೋಕಾಕ

■ ವಯಸ್ಸು 55, ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಕಾಳಿನಂಥ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಅಶಕ್ತತನ ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಲು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅಶಕ್ತತನ ಎನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ವಿಡಂಗಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರುಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 2 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಜೆ.ಸಿ.ವಿ, ನಾಗಮಂಗಲ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಕಳೆದ 6-7 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಕೈಕಾಲು, ಬೆನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ನಂತರ ಅವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳ ರೀತಿಯಾದವು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ನಂತರ ವಾಸಿಯಾದಂತೆ ಆದವು. ಆದರೆ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಆಗಾಗ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ನನಗಿರುವ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಖಂಡಿತ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಬೇಡ. ನೀವು ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ cutis ಮುಲಾಮು ಲೇಪಿಸಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ತಿಲಕಕುಮಾರ್, ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟಣ

■ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಏಡ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಬಹುದು? ಏಡ್ಸ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಒಬ್ಬರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ರಕ್ತ ಸೇರಿದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆಯೇ?

● ತಾಯಿಂದಿರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಂತರ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಬೇಗನೇ ಅಂದರೆ 8 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 3 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಹಂತ ತಲುಪಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ-ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಆ್ಯಂಟಿವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಏಡ್ಸ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ರಕ್ತದಿಂದ ಹರಡುವ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು.

ಪ್ರಶಾಂತ್, ಯಲಬುರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉರಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಖ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಉರಿತ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

● ತುಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದೇನೋ ಸರಿ. ದಿನಾಲೂ 3 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಾಫೀ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಗುಲ್ಕಂದವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಉಮೇಶ್, ಇಂದ್ರಪ್ರಸ್ಥ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರಿ ಹೊಂದಲು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈಗ ನನ್ನ ಎತ್ತರ 5'.2". ಕನಿಷ್ಟ 5'.6" ಆದರೂ ಆಗಲೇಬೇಕು. ಆಗಬಹುದೆ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ಎತ್ತರ, ಬಣ್ಣ ಎಲ್ಲವೂ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಬರುವಂತಹವು. ಪುರುಷ 21 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಸಮಯವಿದ್ದೆ. ಈಗಿನಿಂದಲೇ ನೀವು ಈಜು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ.

ರವಿಕುಮಾರ್, ಕೋಲಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 30, ಮಧುಮೇಹಿಯಾದ ನಾನು ನಿತ್ಯವೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿವೆ. 20 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ Zentel 400mg ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದ 2 ದಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಾಣವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶಕ್ತಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 15 ದಿನ ಸೇವಿಸಿ. ವಿಡಂಗಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬಾಧೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಮಂಜುಳಾ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ಐದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಕಷ್ಟಕರ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿ ನನ್ನ ವೈದ್ಯರು ಯೋನಿಗೆ 6ರಿಂದ 9 ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಮುಲಾಮು ಲೇಪಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೊ ನನಗಿನ್ನೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಂ. ಗೌಡ. ಚನ್ನಪಟ್ಟಣ

■ ವಯಸ್ಸು 23, ನನಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಅಮೃತಾಂಜನ್ ಹಚ್ಚಿದ್ದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದುನೋಡಿದಾಗ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಅಮೃತಾಂಜನ್‌ನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು. ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ 'ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ' ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗುವುದು.

ಚಂದ್ರು, ಹಾವೇರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ಮೂಗು ಸದಾ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಶಾರ್ಟ್‌ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

● ನೀವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಲಿತು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಲಗುವಾಗ ಎತ್ತರದ ದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಗಡೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ತಂಗಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಕೆ.ಎಂ., ಬೆಳಗಾವಿ

■ ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ವಯಸ್ಸು 25, ಅವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಂದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿ ಆ ಮೊದಲೇ ಮತ್ತಾರಿಗೋ ಬಳಸಿದುದಾಗಿತ್ತು. ಅದಾದ 15 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವೆ? ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬಹುದು?

● ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ ಒಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಹೊಕ್ಕ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪಸರಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಷನ್ ಕಾಲವು ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 10ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 6 ವಾರಗಳಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಐದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಶೇ. 95 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದಾದಷ್ಟು ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಸಂದೇಹವಿದ್ದರೆ 3ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಂದೀಪ್, ನಿಪ್ಪಾಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 32, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಮ ನಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಕ್ಷಕಿರಣ, ರಕ್ತ ಮ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಅವರು ಸೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರ ಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀ

● ನೀವು ಹತ್ತಿರದ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ 'ನಸ್ಯ ಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅಣುತೈಲವನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ದಿಂಬನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೆ ಎರಡು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂ ಉಗಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಮಾಡಿ. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರಾ ಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ನೀ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಶೋಕ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತುಟಿಯು ಬಹಳೇ ಬಿರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಟಿಯ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಬಹಳೇ ಕೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಪಚಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರದ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಯಥೇಚ್ಛ ಬಳಸಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಮಹೇಶ್, ಕಾಗವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನ್ನ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಕೈ ಮೇಲೂ ಕೆಲವೊಂದು ಕಡೆ ಗುಂಪು-ಗುಂಪಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಡದೇ ಇದ್ದರೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ?

● ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮುಖ ಒರೆಸುವ ಟವಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಪೆರೋಲೇಪ್ ಪುಡಿ ಲೇಪಿಸಿ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತರಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಬೇಡ.

ಶಿವಕುಮಾರ, ಹಿರೇಕೆರೂರ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನಾನು 8ನೇ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಕಪ್ಪಗಾಯಿತು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಮುಖ ಜಿಬಿಜಿಬಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಹ ಬೇಸರ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮೊಡವೆಗಳು ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಗುಟುವುದಾಗಲಿ, ಕೀಳುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಿದಾಗ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ.

ಎಂ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಅಫಜಲ್‌ಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 56, ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಕತ್ತಿನಿಂದ ಭುಜದ ಕೀಲಿನವ ಬೇನೆ ಇದೆ. ಈಗೀಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ನೋವು ಕೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನವರೆಗೆ ಬಂ ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲವನ್ನು ಕತ್ತಿನಿಂದ ಭುಜದ ತನಕ ಲೇಪಿಸಿ ಮಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ. ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಗೆ ದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಎಸ್.ಕೆ. ಕಾರವಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ C ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಆ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿದರೂ ಸ ಬಲಭಾಗದ ಕೆನ್ನೆ, ಕಿವಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ ಎಲ್ಲ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಆಗು ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಅರೆತಲೆನೋವು ಕೂಡ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಕಳೆದ 4 ವರ್ಷಗ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸ

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ 4 ವರ್ಷದಿಂದ ಮುಟ್ಟು ಬರ ಎಂದಿರುವಿರಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೂ ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಹೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಹುಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆ ಉಳಿದಂತೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿರುವೆ. ಆದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಾನು ಗೆಳೆಯರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳು ಮಾಡಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಅಸಹ್ಯಕರ ಕೂದಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯ ಸೂ

● ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ತೊ ರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅದೊಂದಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಚಿಂತೆ? ಕೂದಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರು eyebrow shape ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ನೀ ಆಗಾಗ ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲನ್ನು ಶೇಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನನಗನ್ನಿಸಿ ನೀವು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಸ್.ವ್ಹಿ., ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ. ಅದು ...ಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ...ರೋಗವೆ? ಇದಕ್ಕೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ?

● ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ...ಳಿಯೂ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಕ್ಕ...ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ...ಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ...ಒಂದು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು. ಆಗ ತೇಗು ಬಂದು ...ಾಳಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕುದಿಸಿ ...ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ರೋಗವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ತುಮಕೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 17, ನಾನು ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ...ನ್ನುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ...ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಯೋಗದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದೆ?

● ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡುವ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯಾದುದು. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಶೋಕ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಶಾಂಪೂ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೆ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿದಾಗ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶಾಂಪೂಗಿಂತ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಉತ್ತಮ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ನೀವಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಿತರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಅಲ್ಲದೇ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ದುರ್ದುರಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ (ಎಣ್ಣೆ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಆರ್.ಕೆ., ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನ್ನ ದೇಹ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಗಾಳಿ ಬಹಳೇ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಅಡ್ಡಾಡಲು ಮುಜುಗರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ದಿನಾಲೂ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಅಲಸಂದಿ, ಅವರೆಕಾಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಜೆ 3ರಿಂದ 4 ಕಿ.ಮೀ. ವಾಕ್ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

ಜಿ.ಜಿ.ಟಿ., ಅಥಣಿ

■ ಹಾಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆ? ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರವೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

● ಹಾಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಹೌದು. ನಿಮಗೇಕೆ ಈ ಅನುಮಾನ ಬಂತು? ಹಾಲು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಇತರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಅದರ ಮರಿಗೋಸ್ಕರ ಅಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ರಾಘುವೇಂದ್ರ, ಚಿಂತಾಮಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಆದರೂ ನನ್ನ ಮೈ ಬೆವರುವಾಸನೆಯಿಂದ (ಕಹಿಬೇವಿನ ವಾಸನೆ) ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈ ಹಾಗೂ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದು ನಿಜವೇ ತಿಳಿಸಿ.

● ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಪೌಡರ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದವರಾರು? ಸೋಪು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಅಲ್ಲವೆ?

ಎಸ್.ಎಂ., ಯಲ್ಲಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನಾನು ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯಂಕರ ತಲೆ ನೋವು ಬಂದು 1-2 ದಿನಗಳ ನಂತರ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಷ್ಟು ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇಕೆ ತೊಂದರೆ, ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

● ನಿಮಗೆ ಬಹುಶಃ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಧಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೃಷ್ಣ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನನ್ನ ವೃಷಣಗಳು, ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಓಡಾಡಿದರೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ, ಮುಂದೆ ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟೆ? ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಚ್.ಕೆ., ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ಪತ್ನಿಯ ವಯಸ್ಸು 20. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಾದವು. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಈವರೆಗೂ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ವೀರ್ಯ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿರುವುದು. ಐದಾರು ವರ್ಷವಲ್ಲವಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಅವಸರ ಯಾಕೆ? ಗರ್ಭಾಶಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು ಜೊತೆ ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಹ್ಮದ ಅಲಿ, ಬಾಗಲಕೋಟ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ನಾನು ಅತೀಯಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಬಹಳೇ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟು ನೋವು ಉಂಟಾಗುವ ಇದು ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಇದರ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಪಿಂಡತೈಲ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸಿ. ಸರಳವಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ರೂಪಾ, ತುಮಕೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಹಾಗೂ ಜೊತೆಗೆ ಉರಿ ಕೂಡ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೈ ಕೈಯೆಲ್ಲ ಅದುರುತ್ತದೆ, ಎಗರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೈ ಕೈ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪನೆಯ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಮಚ್ಚೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ॥ ಜೆ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಪಲ್ಲವಿ, ಕೋಲಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 16. ಎಷ್ಟು ಓದಿದರೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

● ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಔಷಧಗಳು ಇಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲುಳಿಯದೇ ಇರಲು ಕಾರಣ. ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಬೇಕು-ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿಯದಂತೆ ಕಡಿವಾಣ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಲಾಟೆ ಇರಬಾರದು.

ಪಿಎಂಆರ್, ಧಾರ್‌ವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಬಿದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ಏನಾದರೂ ಒಂದು ವಸ್ತು ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ನನ್ನದೊ ಅಲ್ಲವೊ? ಹೀಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬೈದರೆ ನನಗೆ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತೆ. ರೂಮಿನ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಮುಂದೆ ಹೋದರೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿದೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದೇ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೇ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಇದು ಸರಿಹೋಗಬಹುದೆ?

● ನಿಮಗಿರುವುದು 'ಗೀಳು ರೋಗ'. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಸೆರಟನಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ SERTRALIN 50Mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್., ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಕಳೆದ 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ರಾತ್ರಿ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮನೋತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನಿಜವೆ? ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ ಬೆಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗುವುದೇ ತಿಳಿಸಿ.

● ಖಿನ್ನತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋ ತಜ್ಞರ ಸ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಅದು ತ ಕೊಂಡರೆ ನಂಪುಸಕತ್ವ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ ಬೆಡ್. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಎಸ್., ಕಾರವಾರ

■ ವಿವಾಹಿತ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋದರೆ ಬ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ಕನವರಿಕೆ ಶೇ.3ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ (ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ, ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ Zolpioem 10 Mg ಮ ಯನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೀದರ್

■ ವಯಸ್ಸು 17, ನನಗೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಓದುತ್ತಿರು ಹಲವು ಚಿಂತೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಓದಿದರೂ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಪಲ್ಲವಿ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರ ಗಮನಿಸಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಅ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜೀವನಾಡಿ, ಏಪ್ರಿಲ್-2002ರಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಅವಿವಾಹಿತ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಲೈಂಗಿಕ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎಸಗಿರುವ ನನಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯೇ ಉ ಹೋದಂತಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ನಾನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಬಲ್ಲನೆ ಎಂದು ಈ ಆತಂಕವುಂಟಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದು ತಪ್ಪೇ ಅಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖಂಡಿತ ವಿವಾಹವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಾವಿ ಪತ್ನಿಗೆ ಸುಖಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಈಗಲೇ ಆತಂಕ ಅನವಶ್ಯಕ.

ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ: ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್-ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್

ಮೀನಾ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಅವಿವಾಹಿತೆ, ಎತ್ತರ 5.5, ತೂಕ 70 ಕಿಲೋ, ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿ, ಈಗೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಾನು ಪಥ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ 10 ಕಿಲೋ ಆದರೂ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉಪಾಯ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

● ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ 60-65 ಕಿಲೋ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನೀವು ಮೊದಲು 5 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿ. ಪಥ್ಯ ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದೆಂದು ಅರ್ಥ. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಕಾಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ಬಳಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಸಿಹಿ, ಹುರಿದ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಿ. ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ 'ಮೊಂಡು ಕೊಬ್ಬು'ನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ವಿದೇಶದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಶೇಷ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಕರಗಿಸಬಹುದು.

ಜಿಜಿ, ಅಥಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 34, ಎತ್ತರ 175 ಸೆಂ.ಮೀ. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 93 ಸೆಂ.ಮೀ. ತೂಕ 74 ಕಿಲೊ, ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಏನು ಮಾಡಲಿ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಬೊಜ್ಜಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 88 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರಬೇಕಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು abdominal obesity ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೀವು Crunches ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಹಣೆ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಬಾರಿ, ನಂತರ ದಿನಕಳೆ ಕ್ರಮೇಣ 50-60ರವರೆಗೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

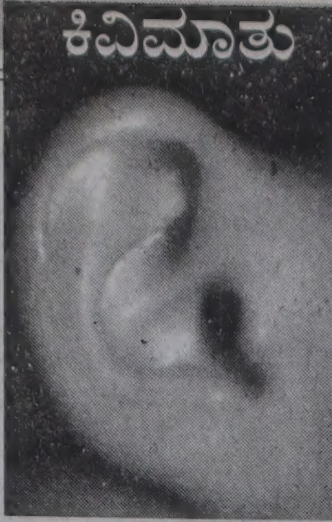
ದೀಪಕ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ನನಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ನನಗಿರುವ ಒಂದು ಗುಣವೆಂದರೆ - ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ದಿನವೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರಬಹುದೇ?

● ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ ಅತಿಯಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವ ಚಟ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವವರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಯೋ ಬಂದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿ ಯೋಚನೆ ಮರೆಯಲು ಬಾಹ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಅ ಬಿಡಿ, ಒಳ್ಳೆ ಆಹಾರ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ದಾವಣಗೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 25. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ 90-93 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೇ ಏನೋ ಎಲ್ಲರೂ ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಹೋ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರು ಹರಿಸಿ ದುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ದೇಹ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.



ಕಿವಿಮಾತು

● ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ಸುಧಾ, ನೆಲಮಂಗಲ

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ...ಂದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ ಪಟಾಕಿಯೊಂದು ಬಂದು ...ದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವರ 2 ಕಿವಿಗಳೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ...ಗೆ ಅರಿವು ಕಿವುಡು ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ...ಯಿಂದ ಈ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?

ಅತಿ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದೊಳಗಿನ ...ನರಕೋಶಗಳು ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅರಿವು ಕಿವುಡಿಗೆ, ...ನೆ ಉಂಟಾದ ಅರಿವು ಕಿವುಡುತನವನ್ನು 24 ಗಂಟೆಗೊಳಗಾಗಿ ...ಗೊಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಂದವಾದ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ...ಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ...ಕಳೆದಿರುವ ಕಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲಾಗದು.

ರಮ್ಯ, ಮೈಸೂರು

ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಮೊದಲು ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ...ಘಾತದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ...ಸಿದರೂ ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಉಪಕರಣದಿಂದಲೂ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ...ರಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳುವಂತಾಗಲು ಬೇರೆ ಉಪಾಯವೇನು?

ನೀವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ...ುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ...ಡಿ ಕೃತಕ ಶ್ರವಣಾಂಗ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಜನಿ, ತುಮಕೂರು

ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗಳಿಗೆ 9 ವರ್ಷ. ಇವಳಿಗೆ 5 ವರ್ಷದ ತಂಗಿಯಿದ್ದಾಳೆ. ಕಿರಿಯ ...ಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. 4ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ದೊಡ್ಡ ಮಗಳು ...ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ತಂಗಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ...ಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈಗ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಮಗಳ ಧ್ವನಿ ...ತುಹೋಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವಳಿಗೆ ಧ್ವನಿ ನಿಂತುಹೋಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ?

○ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯಿದೆ. ನೀವು ಆಕೆಗೆ ಸಮಾನ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿತರುವಂತೆ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ವಾಕ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಾಕ್-ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಾಧಾ, ಹೊಸಕೋಟೆ

● ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ 4 ವರ್ಷ. ಅವನಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬರದು. ಅವನ ಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ದ್ದೇವೆ. ಅವನಿಗೆ 90 ಡೆಸಿಬಲ್ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಗು ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು?

○ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮಾತು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಮಾತು ಕಲಿಯಲು ಕಿವಿಗಳು ಕೇಳಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು 90 ಡೆಸಿಬಲ್ ಕೊರತೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಜೋಡಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಗಲಿಡಿ ಮಗು ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಕೈಸನ್ನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಗು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

...ನೀವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ/ ...ಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಜೋಳ, ಅನ್ನ ...ರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಬಳಸಿ. ಹಸಿವಾದಾಗ ...ೊದಲು ಹಣ್ಣು ತಿಂದು 5-10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಊಟಮಾಡಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ...ಹಿ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ. ...ನವೂ 3-4 ಮೈ.ಲಿ. ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ.

ಶಾಂತಾ, ದಾವಣಗೆರೆ

...ವಯಸ್ಸು 59, ತೂಕ 103 ಕಿಲೋ. ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ ಮೇರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ...ಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ 10 ಕಿಲೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ...ೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಸಲಹೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಶಾಂತಾ, ನೀವು 3ನೇ ವರ್ಗದ ಬೊಜ್ಜಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ. ಕೇವಲ ತರಕಾರಿ ...ಂದು ಮೈ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವುದು ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೀವು ಪುನಃ ...ಹಜ ಆಹಾರ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ, ಮತ್ತೆ ಕಳೆದ ತೂಕ ವಾಪಸ್ ಬರುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ...ುಂದುವರಿಸಿ. ನೀವು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಖುದ್ದಾಗಿ ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ವಯಸ್ಸು ...ಾಗೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಿಸಿ, ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ...ಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿ.ಸಿ. ನೆಲಮಂಗಲ

...ವಯಸ್ಸು 19, ಎತ್ತರ 5.4, ತೂಕ 74 ಕಿಲೋ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ನನ್ನ ಎದೆ ಭಾಗ, ...ೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿವೆ. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಎನ್ನುವಂತೆ ...ೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

...ನೀವು 10 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಭಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ, ...ೊಡೆ, ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗ ಕರಗುವುದು. ನೀವು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ನಡಿಗೆ, ಜಿಮ್ ...5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರಲಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಟೀವಿ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮುಂದೆ ಕೂರಬೇಡಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೂ ಗಮನವಹಿಸಿ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಹಿ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಆದರೆ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಯಲು 3 ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಿಡಬೇಡಿ.

●

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

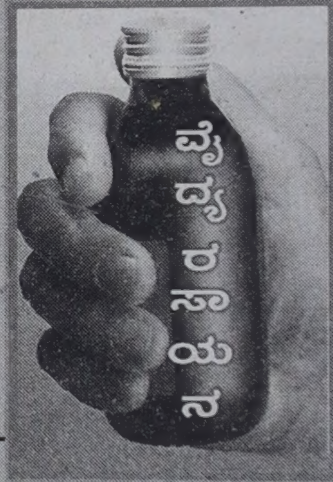
ಇದ್ದದ್ದು ಹೇಗೆ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು?

● ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಡೇವಿಡ್ ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೇಟ್. ಅವನು ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ವಿ.ಬಿ. ಚಿನ್ನಪ್ಪನವರ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಚಿನ್ನಪ್ಪನವರು ಅತಿ ಮುಂಗೋಪಿ. ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಅವರೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಯ. ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ಎದುರೇ ಛೀಮಾರಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಯುನಿಟ್‌ನಿಂದ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ॥ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಗೌಡರು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಡಾ॥ ಚಿನ್ನಪ್ಪರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದರು. ಚಿನ್ನಪ್ಪನವರು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲು ಪಕ್ಕದ ಹೋಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಇಬ್ಬರು ಡೇವಿಡ್ ರೂಮಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಡೆವಿಡ್ ರೂಮಿನೊಳಗೆ ಹೋಗು ಎಂದು ಆದೇಶಿಸಿದ. ಅವನು ಮಾತಾಡಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆದಾಗ "ನೀನು ಮೊದಲು ಒಳಗೆ ಹೋಗು, ನಂತರ ಮಾತಾಡುವೆಯಂತೆ. ಸಾಹೇಬರು ಈಗ ಬಂದರೆ ನಿನ್ನಿಂದ ನಾನು ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಓ.ಪಿ.ಡಿ. ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ.

ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇದೆ ಎಂದು ಡಾ॥ಗೌಡ ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಓದಿ ರೂಂನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಗದದಲ್ಲಿ "ಗಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲ, ಇವನು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದು ಬರೆದು ಕಳಿಸಿದ. ರೋಗಿ ಡಾ॥ಗೌಡರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ "ಗಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದರು, ನೀವು ಇದೆ ಎಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ದೂರಿದ. ಡಾ॥ ಗೌಡರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಗಡ್ಡೆ ಇರುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಅವರೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದು ಆಗತಾನೇ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಬಂದಿದ್ದ ಚಿನ್ನಪ್ಪನವರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಗಡ್ಡೆ ಇತ್ತು. ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದ ಡೇವಿಡ್ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಂಡ ಚಿನ್ನಪ್ಪನವರು, "ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಗಡ್ಡೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀಯಲ್ಲಾ? ನಿನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆಯಾ? ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡು" ಎಂದು ಬೈದರು. ಈಗ ಡೇವಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಗಡ್ಡೆ ಇತ್ತು. "ಸರ್, ಗಡ್ಡೆ ಇದೆ" ಎಂದ ಅಳುಕುತ್ತ. "ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾಕೆ ಬರೆದೆ" ಚಿನ್ನಪ್ಪರವರ ಕಣ್ಣು ಆಗಲೆ ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದವು. "ಸರ್, ನಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಇರಲಿಲ್ಲ" ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಳುಕುತ್ತಾ ಡೇವಿಡ್ ನುಡಿದ. "ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?" ಡಾ॥ ಗೌಡ ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದರು.



ನಂತರ ಆದದ್ದು ತಿಳಿಯಿತು. ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಬಂದಿದ್ದವನ ಕೈಲಿದ್ದ ಚೀಟಿ ನೋಡಿದ ಡೇವಿಡ್ ಅವನೇ ರೋಗಿಯೆಂದು, ಅವನಿಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದ. ಗಡ್ಡೆ ಇರದ ಅವನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಹೇಗೆ ಬರಬೇಕು? ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಚಿನ್ನಪ್ಪನವರು ಮನಸಾರೆ ನಕ್ಕಿದ್ದರು.

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

1970ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಳ್ಳಾರಿ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀ
ಕಾಲೇಜಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಗ
ಆಗ ಗರ್ಭ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತ
ನಿರೋಧ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮಸ್ಥ
ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೆಂದು
ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುವುದ
ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಿದೆ. ನೆಲದ ಮ
ಒಂದು ದಪ್ಪ ಮರದ ತುಂಡು ಬಿದ್ದಿತ್ತು.
ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿಗೂ ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯಿತು! ತುಂ
ನಿರೋಧ ತೊಡಿಸಿ "ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹ
ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಏನೋ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಗ
ದಿಂದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದೆ.

ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತರಬೇತಿ ಮುಗಿಯು
ರಲ್ಲಿತ್ತು. ಐದಾರು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಬಂದು ನನಗೆ ಮು
ಹಾಕಿದರು. "ಯಾರು ನೀವು? ಏನಾಗಬೇಕಿತ್ತ
ಠೀವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದೆ. "ನೀವು ನಮಗೆ ನಿರೋ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ, ಅದು ಗ
ತಡೆಗಟುತ್ತದೆಂದು ಸಹ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿರಿ" ಎಂದ
"ಹೌದು" ಎಂದೆ. ಅವರ ಗುರುತಾಯಿತು. "ಆ
ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಬಸಿರಾಗಿದ್ದಾರ
ಚಕಾರವೆತ್ತಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನ
"ನಾನು ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೀರ
"ಹೌದು" ಎಂದರು. "ಹೇಗೆ ಹೇಳಿ" ಅಂದೆ. "ಒ
ಮರದ ತುಂಡಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಕ
ಕೆಲವರು, ಅಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರು ಇಟ್ಟಿದ್ದ
ಎಂದರು. ಅವರು ಮೂರ್ಖರೋ, ಮುಗ್ಧ
ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ನಗು ಮತ್ತು ಸಂ
ಎರಡೂ ಅನುಭವ ಕಂಡಿದ್ದೆ.

ಶಾಣ್ಯಾ ಡಾಕ್ಟರ್

● ಡಾ॥ ರಂಗನಾಥ ಕ

ನಾನು ಸರಕಾರಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹೊಸತು. ಒಂದು ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಪಕ್ಕದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಡಾ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಬೀಡಿಯವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಹೊರ ರೋಗಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸರದಿಯಂತೆ ರೋಗಿಗಳು ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ಮುದುಕ ಬಂದು ಡಾ॥ ಬೀಡಿಯವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಟೂಲ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ. ಡಾ॥ಬೀಡಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು, "ಏನಾಗ್ಯದ ಅಜ್ಜ?" ಆ ರೋಗಿ ತಕ್ಷಣ "ಏನ್ಯಾಗದ ಅಂತ ನನಗ಼ ಕೇಳಿ, ಔಷಧ ಕೊಡೋ ನೀ ಭಾರೀ ಶಾಣ್ಯಾ ಬಿಡಪ! ನೀನ಼ ಏನ್ಯಾಗದ ಅಂತ ನೋಡಿ ಔಷಧ ಕೊಡು!!" ಎಂದು ಡಾ॥ಬೀಡಿಯವರ 20-25 ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೇ ಸವಾಲೆಸೆದ. ನಾನು ಈಗೇನಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಹೌಹಾರಿದೆ. ಡಾ॥ಬೀಡಿ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ "ಹಂಗ಼ ಅಜ್ಜ, ಅದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಟೈಮ್ ಹಿಡಿತದ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹೊರಗ ಕೂಡು" ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿದರು. ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ, ತಮ್ಮ ಜವಾನನನ್ನು ಕರೆದು, "ಡಾಕ್ಟ್ರ ಸಾಹೇಬರು ಬಂದಾರ ಚಹಾ ತೊಗೊಂಡು ಬಾ, ಹಂಗ ಬರೋಮುಂದ ಡಾ॥ಪಾಟೀಲ್‌ರನ್ನು ಕರಕೊಂಡ ಬಾ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದರು.

ನಾನು ಬಂದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜವಾನ ಚಹಾ ತಂ
ಡಾ॥ಪಾಟೀಲರೂ ಬಂದರು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದೂ ಇದೂ ಮಾತಾಡುತ್ತ
ಕುಡಿದೆವು. ಆಗ ಡಾ॥ಬೀಡಿಯವರು, "ಹಾಂ, ಆ ಅಜ್ಜನ್ನ ಒಳಗ ಕಳಿಸು" ಎ
ಜವಾನನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ನನಗೆ ಅಜ್ಜನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎ
ಕೂತೂಹಲ. ಆ ಅಜ್ಜ ಬಂದು ಸ್ಟೂಲ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ. ಆಗ ಡಾ॥ಬೀಡಿಯ
"ನೋಡಿ ಡಾ॥ ಪಾಟೀಲ್ರ, ನಿಮ್ಮದೊಂದು ಪೇಷಂಟ್ ನನ್ನ ಹತ್ರ ಬಂದದ.
ನೋಡಬೇಕು" ಎಂದು ಅಜ್ಜನನ್ನು ನೋಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ
ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು, "ಏನ್ರಿ, ನನಗ ದನದ ಡಾಕ್ಟ್ರಗ ನೋಡು ಅಂತೀರಲ್ಲ?" ಎಂದ
ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ. ಶಾಂತಚಿತ್ತದ ಬೀಡಿಯವರು, "ನೋಡಜ್ಜ, ನಿನಗ ಏನ್ಯಾಗದ
ಹೇಳದನ ಇವರು ಉಪಚಾರ ಮಾಡ್ತಾರ! ಯಾಕಂದ್ರ ದನಕ್ಕ ಮಾತು ಬರ
ನೋಡು!! "ನಾ ನೋಡಬೇಕಾದರ ನೀ ಏನ್ಯಾಗದ ಅಂತ ಹೇಳ್ಲೇಬೇಕ
ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದರು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅರಿತು ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಅಜ್ಜ ತನಗೇನ
ಎಂದು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ. ಆನಂತರ ನಾವೆಲ್ಲ ನಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಕ್ಕಿದ್ದು.
ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು (History) ರೋಗಿ ವಿವರಿಸಬ
ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅದು ಮಹತ್ವದ್ದು.

ವಿಳಾಸ: 23, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಲೋನಿ, ಹೊಸ ಜೇವರ್ಗಿ ರಸ್ತೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ - 585 102

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ಸಭ್ಯತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರೇ ಸಿದ್ಧಣ್ಣ.
ದವರೆಗಿನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಂಡು
ುಮೊಗದಿಂದ ಬದುಕುವ ಅಪೂರ್ವ
ಮುಖಿ. ಶತ್ರುಗಳಲ್ಲೂ ಮಿತೃತ್ವ ಮೂಡಿಸಿ,
ಂಚಕರಲ್ಲೂ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತುಂಬಿ ಗೆಲ್ಲುವ
ಅಪೂರ್ವ ಮಾನವ
ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿಯೇ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ
ವ್ಯಕ್ತಿ. ಸಿದ್ಧಣ್ಣ ಮಾನ್ವಿ.



ಅಕ್ಟೋಬರ್ 23, 2002ರಂದು
ವಾಹನವೊಂದರ ವೇಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ
ಈತನ ಮರಣ ಅಕಾಲಿಕ.
ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ
ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ
ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಹರಿಸಿದ
ಈತನ ಆತ್ಮ ಸದಾ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ
ಎಂದು ಹಾರೈಸುವ

- ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಬಳಗ

ಸಭ್ಯತೆಯ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿ

ಇಂದು ಯಾವ ದೈನಿಕ ನೋಡಿದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವುದು ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ಅಟ್ಟಹಾಸ, ಕೊಲೆಪಾತಕರ ಭೀಕರ ಹತ್ಯೆಗಳು, ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನೆಸಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಸ ವಂಚನೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ವೈಭವೀಕರಣ ಬೇರೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಕ್ಕಸರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಧಾರ್ಮಿಕ 'ಹುತಾತ್ಮ' ಪಟ್ಟಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಪೈಶಾಚಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಿ ಸರ್ವನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮಹನೀಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸದಾಚಾರ-ಸನ್ನಡತೆ, ಒಳ್ಳೆಯ, ಉತ್ತಮ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ನಡೆ-ನುಡಿ, ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಶಾಂತಿ-ಸಹನೆ, ನಗು-ನೆಮ್ಮದಿ...... ಮುಂತಾದ ಪದಗಳು ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವರು ನೀಡುವ ಸಹಕಾರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬೆಂಬಲಗಳು ಸುಭದ್ರ ಸಮಾಜದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರ ಆದರ್ಶ ಬದುಕು ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯಪೂರಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸ್ಮರಿಸಿ ನವಪೀಳಿಗೆಗೆ ಇವರ ಮಾನವೀಯ ಮುಖವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ, ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಬೆಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಅಂಕಣವೇ ಈ **'ಜೀವ ರಸಾಯನ'**.

ಇದು ಜೀವನಾಡಿಯ ಓದುಗರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂಬ ಹೊಸಬಗೆಯ ಅಂಕಣವನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಲಿದೆ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿತನಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಡುವವರು ಶೇಕಡ ನೂರರಷ್ಟು. ಆದರೆ ಆ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹಣಗಳಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳದ್ದೇ ಸಿಂಹಪಾಲು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಕೆ ಕೆಲವರದು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಿರಿತನ ಬಯಸುವವರು ಬಹುತೇಕ ವಿರಳ. ಆ ವಿರಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಣ್ಣನವರು ಓರ್ವರು. ಅವರು ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ನಗು-ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ-ಅಹಿಂಸೆಗಳ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು. ಅವರಿಗೆ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳೇ ಅವರ ಜೀವಮಾನದ ಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಿರಿವಂತಿಕೆ.

ತಮಗೆ ಇರುವ ಹಣದ ಅಡಚಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಹಣಕಾಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಸಾಲಸೋಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಶ್ರೀಮಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಉಚ್ಚ ವ್ಯಕ್ತಿಯವರು.

ಹೀಗೆಂದು ಏಕಾಏಕಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟುವವ ನಾನಲ್ಲ. ಹಾಗೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರು ಹಣವನ್ನು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎಂದೇನು ಅನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟಾದರೇ ಸಾಕೆನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಸ್ನೇಹವೇ ಕಾರಣ.

ಇವರು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಇವರ ಬದುಕೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಪಾಠಗಳು. ಅವರ ವಿಚಾರಗಳೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮಾಜದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು. ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರ ಬದುಕು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಜೀವ ನಿದರ್ಶನವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇವರ ಬದುಕು-ಬವಣೆಗಳು, ವಿಚಾರ-ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ನಡೆ-ನುಡಿ ಮತ್ತು ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸರ್ವಸಮ್ಮತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಲ್ಲವೇ?

ತಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇವರು ಅಣ್ಣನೆಂದೇ ಖ್ಯಾತಿ. ನಾನು ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರ ವರ್ತನೆಗಳು ಅದು ಹೇಗೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕುರಿತ 'ಜೀವ ಮಾಲಿಕೆ'ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ,

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI KANNADA MONTHLY RNI [illegible] KA [illegible] - 34